DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R$ 4,90

ANO 6 • EDIÇÃO 69 • AGOSTO DE 2013

editora ec camargo

Folclore

constitui costumes e tradições transmitidos de geração em geração

Marcas ou Patente
Saiba mais sobre estas definições

Pai
Construtor do projeto de vida chamado filho

Nerso da Capitinga
O humor e o talento que contagiam a plateia

Aiiii que lindaaaa a revista!!! Eu vou à Jornada e fiquei muito feliz por vocês publicarem sobre este tema. Parabéns a todos que tiveram essa ideia!

Ana Beatriz Nunes Ribeiro

Parabéns a todos que contribuem para a revista Hadar ser editada. Ela é ótima!

Lúcia Varo

Pessoal, todo mês fico na expectativa, olho o site todos os dias, o qual, aliás, está muito bom, e quando vejo que a revista já foi postada, saio correndo procurando uma. Eu amo essa revista! Sem dúvida é a melhor revista da região, sempre com assuntos atuais e úteis ao nosso dia a dia. Parabéns, Bernadete! Parabéns, equipe Hadar!

Lúcia Helena Campos

A revista Hadar, sem dúvida é muito surpreendente, cheia de assuntos maravilhosos. Beijos a todos da H A D A R.

Josieli Camargo

Adoreiiiii!!!!

Kell Mota

A revista Hadar é ótima, tem muito conteúdo, não tem mais nenhuma revista desse nível em nossa região! Amei a matéria de capa, a que fala sobre as hepatites e sou super fã das matérias e dicas sobre autos. Parabéns a você, mulher guerreira, admirável e também a toda a sua equipe!

José Castro Monteiro

Oi, Bernadete! Li a sua revista, ela é simplesmente um show. Parabéns para você e seus colaboradores, os quais, pelo nível do que li e vi, são muito competentes!!! Que a sua Estrela continue brilhando muito, mas muito mesmo e que você nunca perca essa garra e perseverança, mulher!

Maria de Lourdes Moura

Eu amei... Peguei uma revista Hadar na Pizzaria Do Gordinho e mandei ver! E fiquei mais feliz ainda porque vocês postaram o meu recadinho do dia do amigo.

Ariana Silva Camargo

Boa tarde, Bernadete, Maria Eliza e toda a equipe da Hadar, dessa revista que espero ansioso todos os meses, que tem uma qualidade de quem faz bem feito e sabe o que faz. Parabéns a toda a equipe e a você, Bernadete! Forte abraço a todos.

Edson Luis Miranda

Muito boa a edição!

Celeste Oliveira

DATAS COMEMORATIVAS 2013

Agosto

01 - Dia Nacional do Selo Postal Brasileiro/Dia do Cerealista
02 - Dia Universal do Folclore
03 - Dia do Tintureiro/Dia do Quadro de Engenheiros Militares
04 - Dia do Padre
05 - Dia Nacional da Saúde
07 - Dia de São Caetano
08 - Dia Nacional do Combate ao Colesterol/Dia de São Domingos
09 - Dia Internacional dos Povos Indígenas
10 - Dia de São Lourenço
11 - Dia do Advogado/Dia da Consciência Nacional/Dia dos pais/ Aniversário da cidade de Tatuí/ Aniversário da cidade de Pereiras
12 - Dia Nacional das Artes
13 - Dia do Economista/Dia Internacional dos Canhotos
14 - Dia do Combate à Poluição/Dia do Cardiologista
15 - Dia Mundial do Fotógrafo
17 - Dia do Patrimônio Histórico
18 - Dia da Revolução Cultural/Dia do Estagiário
19 - Dia do Artista de Teatro
20 - Dia do Maçom
21 - Dia do Favelado
22 - Dia Nacional do Folclore
23 - Dia do Aviador Naval/Dia de Luta Contra a Injustiça/Dia da Intendência
24 - Dia dos Artistas/Dia Nacional da Comunidade Ucraniana
25 - Dia do Soldado
26 - Dia da Declaração dos Direitos do Homem
27 - Dia do Psicólogo/Dia de Santa Mônica
28 - Dia Nacional dos Bancários
29 - Dia Nacional do Combate ao Fumo
30 - Dia do Vendedor Lojista/Dia Internacional dos Desaparecidos
31 - Dia do Nutricionista

Mas não se esqueça, todo dia é dia de ser feliz!

Carta ao leitor

Mais uma edição está chegando em suas mãos, caro leitor! Esperamos que esteja ansioso para recebê-la, a revista Hadar é preparada com muito amor, carinho, dedicação, profissionalismo e, acima de tudo, respeito por você.

Já estamos em agosto e daqui a 4 meses o ano se acaba... A estação mais fria está indo embora... As flores da primavera já começam a desabrochar, assim como elas, que desabrochem os seus sentimentos e as suas vontades, que você reflita sobre os acontecimentos, avalie os prós e os contras e, apesar de tudo, verá que vale a pena continuar, siga em frente, afinal, como um bom brasileiro, acreditamos que tudo vai dar certo e se assim acreditamos e agimos, vai dar certo sim! Vamos vencendo os desafios! Certamente você ainda tem sonhos para realizar este ano, certo? Corra, ainda dá tempo!

Agosto também é mês de presentear, abraçar, lembrar-se da pessoa que sempre o apoiou, deu bronca, chorou, orientou, torceu por você, esteve sempre ao seu lado: seu pai! Aproveite para valorizá-lo. Não tenha medo de dizer que o ama, não importa a distância ou diferença entre vocês. Este 11 de agosto tem de ser muito especial.

Neste mês também comemoramos aniversário de duas cidades da nossa região, por sinal, as duas no mesmo dia: Pereiras, conhecida como a cidade do frango, completa 139 anos e Tatuí, cidade Ternura, que acolhe de braços abertos todos que aqui chegam, conhecida como a capital da música está completando 187 anos. Parabéns!

Também no dia 22 de agosto comemoramos o Dia Nacional do Folclore, todo povo tem uma história, uma formação e cultura diferente. Mas, o que pouca gente sabe, é que a palavra folclore representa a cultura que vem do povo, feita pelas pessoas e para elas, não deixe de ler essa matéria de capa que preparamos com muito conteúdo e profissionalismo para você.

E o nosso Realize-se, este mês, está mais que especial, está contagiante. Em homenagem ao Dia dos Pais, o nosso realizado é um pai, uma pessoa muito batalhadora, fantástica, não deixe de conferir!

E não para por aí, nesta edição conversamos com um jovem grupo de dança que já está deixando marcas pelas cidades da região. O grupo A Origem, da cidade de Boituva, fala mais sobre os trabalhos que eles têm realizado e os desafios do mundo da dança e da arte. Não perca na seção Bate-Papo.

É isso aí, caro leitor, como sempre, a revista está cheia de informações com conteúdo pertinente. Queremos trazer assuntos que fazem parte da sua vida e é com muita seriedade e carinho que preparamos tudo isso para você. Esperamos que leia cada página e sinta-se motivado a ler mais e mais... Da mesma forma que você nos motiva a continuar com garra, fazendo nossa estrela brilhar a cada instante, obrigada!

.

EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec

Jornalista/Redação
Vanessa Cancian, Vanessa Cagliari, Maria Eliza da Silva Rosa e Marcos A. Vieira de Moraes
MTB 026705
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento
Juliana Souza
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
Claudio S. dos Santos
diagramacao@revistahadar.com.br
Daniel Ramos
arte@revistahadar.com.br

Site
Danilo Cassemiro de Campos
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
R. Sete de Maio 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259 7014 – 3259 5937 – 3259 4543
9144 8747 – 7835 5412 ID 29*114175
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
Rua 7 de Maio, 150 – sala 03 – Tatuí
CNPJ: 09.343.183/0001-12
(15) 3259-4543
revistahadar@gmail.com

Colaboradores
Veridiana Pettineli, Davison Pinheiro, Luis Carlos Magaldi, Maria do Carmo M. Ramos, Ivan Maia, Josué Mota, Patrícia Mariah, João Antonio de Almeida, Rafael Christen e Aline Fernanda Simões.

Agradecimentos
Dyana Móveis - Iperó, Alexandre Arthur, Eduardo Sarubo, Aline Ávila – Stilo Digital, Sérgio e Margarida.

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquilho, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê, Porto Feliz. As cidades de Guarei, Jumirim e Porangaba, a distribuição é feita nas bancas e em pontos de vendas.

Tiragem
8.000 exemplares

já foi

Tomou posse, no dia 29 de junho, como presidente do Lions Clube de Tatuí, gestão 2013/2014, o Companheiro leão Adib Millen e sua esposa domadora Lindalva Millen. A transmissão foi feita pelo, então, presidente Milton Correa e sua esposa Gilka Correa, cuja responsabilidade foi do ano leonístico 2012/2013 que se encerrou em 30/06/2013.

Aconteceu, no dia 6 de julho, no Recinto de Exposições Acácio de Moraes Terra, em Itapetininga, a comemoração do aniversário dos 10 anos da TV TEM. O Evento contou com a presença da dupla sertaneja Chitãozinho e Xororó e a orquestra Bachiana Filarmônica, sob a regência do Maestro João Carlos Martins e participação do Tenor Jorge Durian.

Nos dias 27 e 28 de julho, no Lar São Vicente de Paulo de Tatuí, aconteceu a tradicional Festa Julina com a presença de vários convidados, missa sertaneja, show, apresentações e quadrilhas. A verba arrecadada foi usada em prol à instituição.

Tomou posse, no dia 28 de junho, como presidente do Rotary Club Tatuí em Festiva de Transmissão de Cargo e Posse do ano rotário 2013/2014 a companheira Celina Jonatas Marcelino. A transmissão foi feita pelo, então, presidente Denivaldo Restoy Ruiz cuja responsabilidade foi o ano rotário 2012/2013 que se encerrou em 30/06/2013.

E no dia 29 de junho, tomou posse, como presidente do Rotary Clube Tatuí Cidade Ternura, a companheira Lucineide Gonçalves Dantas Peixoto. A transmissão foi feita pelo, então, presidente José Edson Moreno cuja responsabilidade foi o ano rotário 2012/2013 que se encerrou em 30/06/2013.

No dia 6 de julho, aconteceu, na cidade de Tatuí, a Festiva de Posse do Governador do Distrito 4620, Wellington Noburo Hoshino, do ano 2013/2014. O evento ocorreu no Clube 11 de Agosto.

Aconteceram, entre os dias 3 e 14 de julho, os Jogos Regionais do Interior - 2013 na cidade de Votorantim, onde se reuniram mais de 10 mil atletas, de 58 municípios diferentes, em 22 modalidades esportivas.

Em Boituva, aconteceu a IX Conferência Municipal de Assistência Social, o evento ocorreu no dia 26 de julho, na sede do NUTI. O público-alvo da Conferência na etapa municipal são todos os envolvidos na Assistência Social e pessoas interessadas nas questões relativas e na Política.

O COSC (Centro de Orientação e Serviço à Comunidade da cidade de Tatuí) comemorou o seu Jubileu de ouro. O evento aconteceu no dia 1º de agosto, no Espaço de Exposição do Centro Cultural.

No domingo, dia 28, na cidade de Cerquilho, aconteceu o início do Campeonato Veterano de Futebol. A primeira rodada teve três partidas, sendo uma realizada no Centro Olímpico Municipal e outras duas no Clube São José.

Aconteceu, no dia 20 de julho, na cidade de Iperó, a Cerimônia de Juramento à Bandeira e Dispensa da Junta Militar do Município. Na ocasião, mais 56 jovens fizeram o juramento com o objetivo de cumprir com as obrigações militares, prometendo dedicar-se aos interesses da Pátria e atender de imediato às convocações emergenciais. Para mais informações, é preciso se dirigir à Junta de Serviço Militar, situada à Rua Santo Antônio, n° 35, Centro. Com atendimento de segunda a sexta-feira das 8h30 às 11h30 e das 13h às 16h.

Nos dias 26 e 27 de julho, aconteceu, no Boituva Park Shopping, a Festa de Inverno com diversas opções gastronômicas, adega com degustações de vinhos e licores gratuitos e várias opções de shows.

vai ter

Em Tatuí, todas as quintas-feiras, das 13h30 às 17h, acontece o bazar do asilo Lar São Vicente de Paulo, ao lado da sede da AMART, em prol da instituição. As doações podem ser encaminhadas para a recepção do Lar. Informações (15) 3251-4286.

Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí) às 19 h. Informações (15) 3251-8520.

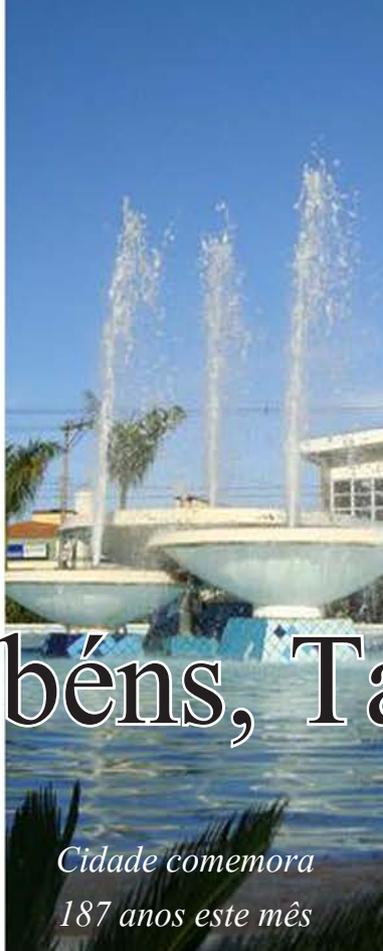
Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios, itens em geral que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

Acontece, no Teatro Procópio Ferreira de Tatuí, no mês de agosto: dia 07, às 20h30, Grupo Percussão do Conservatório de Tatuí; dia 09, às 20h, noite de MPB; dia 11, às 16h, Espetáculo Infantil Monstros S.A; dia 13, às 20h30, Música Persephassa; dia 15, às 20h30, Recital Didático Pianisticontemporâneo; dia 16, às 16h30 e às 20h Orquestra de Sopro Aperta; dia 20, às 10h e às14h, Big Band do Conservatório de Tatuí; dia 22, às 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; dia 27, às 10h e às 14h, Big Band do Conservatório de Tatuí e Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí, às 20h30; dia 29, às 20h30, Duo Lucatelle-Bartoloni Projeto “Sonatas e Fantasias”; dia 30, às 20h30, Jazz Combo do Conservatório de Tatuí; dia 31, às 21h, comédia As Encalhadas. Informações: (15) 3205-8444.

Acontece, no Salão Villa-Lobos de Tatuí, no mês de agosto: Dia 15, às 19h, Recital de Conclusão de Curso de Flauta Transversal; Dia 24, às 14h, I Mostra Violão Brasileiro de Tatuí e, às 19h, Artes Duo e Camerata De Violão do Conservatório de Tatuí. Informações (15) 3205-8444.

No Teatro Municipal de Cerquilho, no mês de agosto, acontece: dia 08, às 20h30, música com o cantor Almir Sater; dia 10, às 21h, The Oriental Magic Show; dia 16, às 20h, Ópera Curta; dia 17, às 16h, “Pinócchio O Musical”; dia 24, às 21h, Rafael Cortez “De tudo um pouco; dia 25, às 16h,“Toy Story - Musical”. Informações: (15) 3384-2434.

Em São Paulo, no período de 8 a 11 de agosto, acontece o Estétika Brasil, no Pavilhão de Exposição do Anhembi, com exposição para estéticas e produtos de beleza. E de 18 a 21 de agosto acontece o evento Têxtil House, com artigos e decoração para casa. Informações: (11) 2226-3100.

Em Tatuí, no dia 13 de setembro, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, acontece a 2ª edição do Jantar Beneficente em prol ao GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí) com a presença de Dalizio Moura de Sorocaba, cover de Elvis Presley, às 20h, informações: (15) 3251-8520.

Parabéns, Tatuí!

Cidade comemora 187 anos este mês

Em meio ao doce som das flautas e dos mais diversos e adocicados sabores, Tatuí comemora seus 187 anos e como presente, ganha o constante progresso e torna-se cada vez mais acolhedora.

Considerada uma cidade calma e boa de se viver, a Capital da Música, que recebe este título por abrigar o Conservatório Dramático e Musical Doutor Carlos de Campos, uma das escolas de música mais importantes do mundo, é vista hoje com bons olhos, por seu forte potencial econômico e estrutura capaz de receber novas empresas e investidores.

Além disso, sua ótima localização permite que o crescimento não pare, pois Tatuí está próxima de duas das principais rodovias do estado de São Paulo, a Castelo Branco e a Raposo Tavares.

Mas não é somente a boa localização que faz Tatuí ser uma cidade de destaque, mas também a receptividade com que ela trata seus visitantes e acolhe seus moradores, o que lhe conferiu outro título: Cidade Ternura.

E por falar em títulos, outro apelido carinhoso já começou a fazer parte do currículo da cidade Ternura e da Capital da Música, que agora é conhecida também como Capital do Doce, em razão dos mais diversos tipos de doces que podem ser encontrados nas docerias e casas artesanais da cidade. Entre eles, o famoso ABC (abóbora, batata e cidra), cocada, queijadinha, suspiro, mini bolo, cones trufados e muitos outros.

A cidade também mantém tradicionais festas, como Festa de São Jorge, Desfile Cívico, Festa de Corpus Christi, Festa do Milho, entre outras.

Resumindo, a charmosa cidadezinha do nosso interior merece comemorar com muita alegria o seu aniversário no dia 11 de agosto. Parabéns, Tatuí!

Monumento dos Seresteiros
Homenagem a Ditinho Rolim

COSC

Trabalhando incansavelmente por um mundo melhor

O Centro de Orientação e Serviços à Comunidade (COSC) celebra, este ano, 50 anos de serviços prestados à comunidade tatuiana e desde a sua fundação, em 1963, vem oferecendo meios para que os atendidos possam ter melhores condições de vida.

Atualmente, o COSC atende 140 crianças, adolescentes e seus familiares, que participam de trabalhos socioeducativos, como aulas de informática, dança, esportes e apoio pedagógico. Ao longo dos anos, aproximadamente 130 mil atendimentos foram disponibilizados pelo Centro.

Criado em 7 de dezembro de 1963, pelo deputado Orlando Iazzetti e indivíduos que tinham o interesse nos problemas sociais de Tatuí, o COSC funcionava, até então, como um órgão de assistência social, distribuindo aos mais necessitados o que lhes faltava. Mas, com o passar dos anos, o COSC mudou e melhorou, passou a funcionar na Rua José Ortiz de Camargo e, em seguida, em outros dois núcleos de atendimento, localizados nos bairros Santa Rita e Vila Esperança.

No entanto, o Centro só conseguiu chegar aos 50 anos, com o apoio dos fiéis voluntários, sócios contribuintes, empresas parceiras, Prefeitura Municipal de Tatuí, Secretaria Estadual de Assistência de Desenvolvimento Social, Conselhos Municipais, que sempre acreditaram na capacidade e no trabalho sério do COSC.

Entre os projetos já criados pelo COSC, estão o Pró Nutri, em parceria com o Governo do Estado, que oferecia alimentação balanceada a pré-escolares, Projeto de Qualificação Profissional: um novo início de vida, com cursos de qualificação profissional para futuro encaminhamento às empresas, ações especiais de atendimento ao idoso através do Projeto "Convida", com atividades recreativas para a terceira idade, Convênios com o Governo do Estado, para aquisição de equipamentos de trabalho para complementar a renda das famílias, Projeto Nascer: atendimento às gestantes carentes ou mães solteiras, Orientação e Participação Familiar: prioriza o atendimento e orientação aos pais, com o intuito de melhorar o relacionamento familiar, entre muitos outros projetos desenvolvidos pelo Centro.

Atualmente presidido por Juvenal Marques Rodrigues, o COSC passa por algumas mudanças, como a implantação de uma nova filosofia de atividades, que passarão a oferecer alternativas socioeducacionais e de iniciação à profissionalização, para promover a autonomia de seus atendidos.

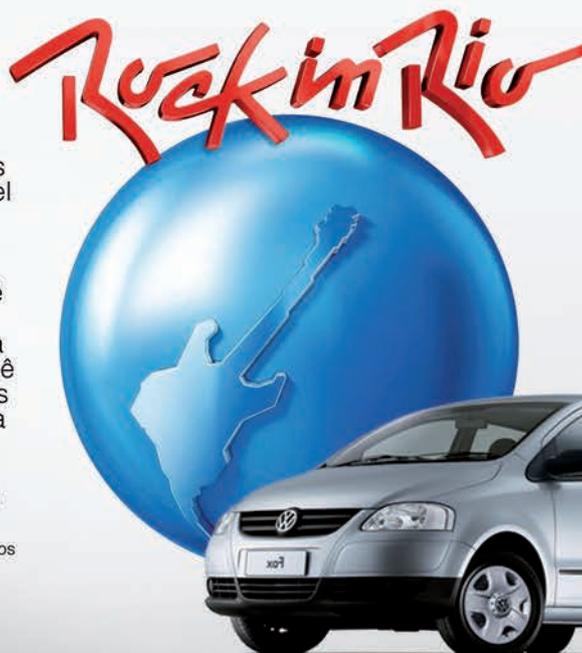
Procure conhecer melhor o trabalho do Centro de Orientação e Serviços à Comunidade e o ajude a crescer e melhorar ainda mais. Os interessados podem doar através do Banco do Brasil, Agência 6505, conta corrente 739-0, ou solicitar informações através do telefone: (15) 3251-4168 ou e-mail: familiacosc@hotmail.com. Curta tambem nossa página no facebook.

PROMOÇÃO VOCÊ + 4 AMIGOS DE FOX NO ROCK IN RIO

A Shell está com a melhor promoção deste mês que irá dar 10 carros FOX para os ganhadores e ainda ingressos para o Rock In Rio. Sendo que para participar qualquer pessoa maior de 18 anos deve apenas abastecer o carro com o combustível Shell V-Power

São 10 carros mais 40 ingressos para o festival que acontece no Rio de Janeiro. Depois que você abastecer o carro, receberá um cupom que contém um código para ser cadastrado no site da Shel. Após este cadastro que pedirá seu CPF você estará concorrendo a esses carros. Veja abaixo as datas do regulamento dessa promoção para cada um dos sorteios.

É obrigatório nessa promoção que você guarde os cupons pois a empresa o solicitará para apresentação dentro do prazo após ser sorteado. Participe e aproveite esta oportunidade pois embora seja para todo país, há muitos carros para serem oferecidos. Para fazer o cadastro dos cupons entre na página www.shell.com e clique no link com o banner vermelho.

*Promoção válida somente para postos com a bandeira SHELL

1º SORTEIO – 31/07/2013 (inscrição de 01/07/13 até 30/07/13): 4 Prêmios, cada um de 01 carro + 5 ingressos.
2º SORTEIO – 28/08/2013 (inscrição de 31/07/13 até 27/08/13): 4 Prêmios , cada um de 01 carro + 5 ingressos.
3º SORTEIO – 28/09/2013 (inscrição de 28/08/13 até 27/09/13): 2 Prêmios, cada um de 01 carro.

Elmec

Auto Posto Comendador - Avenida
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo nº 500
Fone: 15. 3251-4472

Auto Posto Comendador - Marapé*
Rua Vice Prefeito Nelson Fiúza nº 21 – Jd. Ternura
Fone: 15. 3251-2813
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Mercado
Largo do Mercado nº 117 – Centro
Fone: 15. 3251-8467
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Valinho*
R. XI de Agosto nº 2440 – Bairro Valinho
Fone: 15. 3251-4099
Com abastecimento em GNV & Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Aviação
R. Ayrton Senna nº 41
Jardim Aeroporto
Fone: 15. 3259-0379

Auto Posto Comendador - Morro
Rod. SP. 127 s/nº - KM 112 - B. Guardinha
Fone: 15. 3305-3191
Diesel S-10 e Arla 32 & Ducha para Autos

Comendador

Casa do Pão de Queijo

139 anos

Pereiras
Os 139 anos da cidade do frango

“O pungir que fere mais que todos os punhais é a recordação... Luz mais doce que o arrebol, divina luz do sol que inunda o coração. É... o espinho da saudade da pequena cidade das almas seresteiras! É... é um ferir profundo que faz sentir no fundo saudade de Pereiras”.

Nas letras do hino composto por Oscar Artur de Góis (Música) e Haroldo Prestes Miramontes (Letra), há um pouco da história de Pereiras, que hoje conta com 7.500 habitantes, em uma economia baseada na criação, venda e abate de frangos, que garantiu para a cidade o título de maior produtora de frangos do Estado de São Paulo.

Neste mês de agosto, Pereiras comemora seus 139 anos em ótima forma, sempre acolhedora, oferecendo aos pereirenses e visitantes, dias dignos de quem procura a calmaria da vida no interior.

Entre seus pontos turísticos, destacam-se o Morro da Santa, a Casa do Artesão, Casa da Cultura, Museu Arquivo Pereirense, Centro Histórico Cultural de Pereiras, Centro Educacional e Cultural, Fazendas e Sítios e o tradicional Coreto da Praça da Matriz.

Mas, apesar de toda a calmaria que a cidade de Pereiras mantém, anualmente, ela é destaque nas mídias, por seu carnaval e sua escola de samba, a Zetaliê, que trouxe novamente para a cidade o foco dos eventos carnavalescos e que, inclusive, atrai muitos turistas nesta época, considerado um dos mais populares da região.

O que também atrai uma multidão para a cidade todos os anos é a Festa do Frango, tradicionalíssima em Pereiras. E já que sua economia é baseada na criação de frangos, nada mais justo do que realizar uma festa com uma infinidade de pratos produzidos com as aves, desde bolinhos, mingau com molho de frango, coxinha, cuscuz, arroz com frango e muitas outras delícias, que só a cidade produz.

Parabéns, Pereiras e muito progresso!

Dia Nacional de
Combate ao Fumo

Por um mundo sem cigarro!

Até que ponto saciar uma vontade pode ser algo saudável? Sentir-se satisfeito, nem sempre é um bom sinal, como é o caso do cigarro, que proporciona prazer momentâneo a quem fuma, porém, seus efeitos negativos são sentidos por toda a vida.

O cigarro contém mais de 4 mil substâncias químicas, sendo 50 delas comprovadamente cancerígenas. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, a nicotina, uma droga psicoativa que causa dependência, age no sistema nervoso central como a cocaína, com uma diferença: chega em torno de 9 segundos ao cérebro. Por isso, o tabagismo é classificado como doença, estando inserido no Código Internacional de Doenças (CID-10) no grupo de transtornos mentais e de comportamento devido ao uso de substância psicoativa. A nicotina também aumenta a liberação de catecolaminas, causando vasoconstricção, acelerando a frequência cardíaca, causando hipertensão arterial.

Edson Luis Miranda, de 57 anos, fumante há 47 anos, porém, ex-fumante há quase 7 meses, tem uma história com final feliz longe do cigarro: "Comecei a fumar aos 10 anos, pois na época era bonito esse hábito e todos achavam descolado", conta.

Mas, o que antes era bacana, tornou-se algo perigoso. "Fui ao médico e ele constatou que minhas veias da região da perna estavam obstruídas, em decorrência do fumo. Eu lutava comigo mesmo, mas não parava de fumar, tinha remorso, sonhava que estava com câncer, mas no meu caso, por incrível que pareça, não tive algo mais sério", descreve Edson, que teve que passar por quatro cirurgias para a desobstrução das veias.

No entanto, ele próprio afirma que nada impede que possa desenvolver alguma doença, mas que agora tem a consciência limpa por ter parado com o vício. "Deixar o cigarro é muito difícil e por experiência própria vi que remédios não ajudam e você só vai parar se quiser. Eu parei por um problema de saúde e, até agora, só vi benefícios por ter parado de fumar".

Durante este tempo em que vive sem o cigarro, Edson afirma que, além do mau cheiro nas roupas e corpo, a sua tosse constante, que chegava a atrapalhar o sono, as mãos amareladas, também foram embora. Sem contar a economia que ele está tendo, pois chegava a gastar R$54,00 por semana comprando cigarro.

Para Edson, é possível, sim, livrar-se do vício: "se você quiser realmente parar de fumar, você consegue. Sonhei que estava tendo recaída, fiquei tão triste, mas ainda bem que acordei. Ainda tenho vontade, mas nada se compara com a minha atual qualidade de vida".

O cigarro é prejudicial, tanto para quem fuma como para quem está perto de fumantes (fumantes passivos), que inalam todas as substâncias tóxicas e acabam "fumando" sem querer. Edson acredita que neste caso, é pior para o fumante passivo, pois quem fuma não tem cuidado com a própria saúde e muito menos com a saúde de quem está ao seu lado.

"Quero ver meus netos crescerem e poder carregar minha netinha Sofia, que antes eu nem chegava perto por causa do cheiro do cigarro, é um presente para mim", finaliza Edson.

Aos fumantes, nós, da Hadar, deixamos um alerta e também um incentivo, para que aproveitem o Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto) e comecem a pensar nos benefícios que a vida sem cigarro traz. Reflita sobre o valor da vida!

Mudanças que vêm para o bem

Uma nova forma de Justiça que tem trazido mais e melhores respostas

As relações humanas culminaram no estabelecimento de diversas regras de conduta, entre elas, a mais conhecida no mundo todo, que possui a finalidade inicial de promover a igualdade entre os cidadãos e solucionar os conflitos entre as pessoas e manter a ordem social. O termo que tem origem do latim, "justitia", representa, em sentido mais amplo, a manutenção do direito ao respeito que cada um deve ter com relação ao que é justo ou consensual.

Atualmente, a justiça aplicada da forma como foi concebida, com seus moldes históricos, apresenta diversas deficiências e falhas com relação aos resultados obtidos. O julgamento e a determinação de apenas um culpado não auxiliam para que a resolução do problema de fato seja alcançada.

Com origem nas décadas de 70 e 80, a Justiça Restaurativa surgiu, inicialmente, no Canadá e na Nova Zelândia, com a finalidade de promover atitudes pacificadoras na resolução de problemas levados à justiça. O nome fundamenta a finalidade dessa nova forma de solucionar as questões, buscando, acima de tudo, a compreensão entre as partes envolvidas considerando suas causas e consequências.

Essa nova forma de tratamento tem sido utilizada tanto para processos criminais, quando ela se apresenta como uma ferramenta durante o processo, quanto em escolas e demais ambientes de convívio social, como forma de colocar os envolvidos no ocorrido em contato, através dos círculos de paz. Em rodas de conversa, ambos os lados são chamados a serem ouvidos e têm a chance de expressar suas opiniões em busca de compreender e solucionar o que de fato aconteceu, sem julgamentos equivocados e unilaterais. Tirando o foco do delito e colocando-o na solução dos conflitos decorrentes desse delito.

Também é uma das características principais a opção voluntária dos envolvidos por esse processo, ou seja, só utilizam essa forma de justiça se optarem por isso, sem que o Estado os obrigue. Os círculos de justiça restaurativa ocorrem com o auxílio de um mediador, que são chamados de facilitadores ou ainda conciliadores, evitando que o diálogo entre as partes envolvidas não se torne um novo conflito.

caderno de
MODA

Rodrigo Cintra
O Hairstylist do momento

Cabelos: o cartão de visita das mulheres e obra prima nas mãos de Rodrigo Cintra, cabeleireiro dos programas Esquadrão da Moda e Programa da Eliana e hairstylist do Studio W Iguatemi, na cidade de São Paulo.

Eleito um dos melhores cabeleireiros do Brasil, Cintra é formado professor em Barcelona, Vidal Sasson, nos Estados Unidos e Cebado, também na Espanha, o que o tornou respeitado no mercado nacional. Para ele, "a sua imagem diz para os outros quem você é".

Aos 34 anos, sendo 21 deles dedicados à profissão, Cintra é um dos profissionais da área mais requisitados para realizar palestras e workshops em todo o território brasileiro, ministrando cursos para mais de 15.000 cabeleireiros anualmente.

Além das consultorias profissionais, Rodrigo Cintra alimenta, diariamente, com fotos, sua página na rede social, dando dicas e orientações para as mulheres que desejam repaginar o visual ou deixar os fios mais bonitos e saudáveis.

E por falar em dicas, Rodrigo orienta que um corte de cabelo ou a sua cor, tem duplo poder, podendo iluminar o visual ou envelhecer. Geralmente, antes dos 20 anos, as mulheres optam por cabelos longos, por isso, ele indica cortes sem muito repicado, sem muita franja, "que é muito prático, porque favorece penteados presos do dia a dia, como o rabo de cavalo. Já a coloração deve ser natural, brincar com as luzes, fazer algo mais suave, como um tom sobre tom. É bacana fazer um efeito que lembre o clareado por conta do sol, até mesmo para não ressecar", aconselha.

Já dos 20 aos 29 anos, os cabelos precisam de mais movimento, segundo o hairstylist. "Aos 20 e poucos anos a mulher começa a ganhar mais sensualidade e começa a buscar isso no cabelo, essa coisa do movimento, da onda. Para essa faixa eu recomendo os longos com camadas, repicados e com a frente mais leve, talvez em um franjão. É um longo com toque sensual e se a ideia é colorir os fios, pode abusar de cores fortes e mais marcadas".

Para quem já entrou na casa dos 30, "a mulher já está segura de si, já tem seu ponto de vista definido e eu aconselho sempre as mudanças para os cortes médios, que têm a praticidade do longo, mas ao mesmo tempo aquele toque de tendência. É um pouco mais moderno, mais forte", orienta Rodrigo Cintra, que indica fios um pouco abaixo dos ombros, todos picotados e com franja lateral.

Após os 40 anos, as mulheres geralmente optam por cortes que as deixem rejuvenescida. "Cortes mais modernos, entre pescoço e ombro, até mesmo com uma franja desfiada. A franja passa esse toque de mulher mais novinha, mas não faça reta, opte pela desfiada mesmo", aconselha Cintra, que afirma que os cabelos em tons claros passam uma imagem mais jovem.

Mulheres, usem e abusem da sensualidade de seus cabelos, sem se esquecer de cuidar e tratar dos fios regularmente, com produtos adequados para cada tipo de cabelo.

Kanguru Bolsas

Malas e Carteiras Wilson e Stöd

Rua XV de Novembro, 299, Centro - Tatuí
(15) 3251-8151

One Store Marisol

Lilica Ripilica e Tigor T. Tigre

Rua Prudente de Moraes, 490 - Centro - Tatuí
(15) 3251-6986

Quasar Quest

O Boticário

Mais que carinho, uma dica do que seu pai quer de presente

Rua XI de Agosto, 102 - Centro - Tatuí
(15) 3259-4912

Cantinho Presentes

Variedade em presentes

Rua Treze de Fevereiro, 160 - Centro - Tatuí
(15) 3305-7835

Just Cool - Multimarcas

Hollister, Abercrombie. Aeropostale, Ecko
Loja varejo - Comércio de Roupas - Nacionais e Importados.
Sempre as grandes marcas bem perto de você.

Rua Treze de Maio, 496 - Centro - Tatuí
(15) 3305-1193
Facebook: justcoolaoutlet

Jeans & Cia

Botas, bolsas, jaquetas para o seu inverno

Rua XI de Agosto, 404 / 405 - Centro - Tatuí
(15) 3205-1234 / (15) 3251-9876

Loucas por sapatos

O mercado calçadista que movimenta a compra e venda dos queridinhos das mulheres

Para amolecer o coração de uma mulher, basta presenteá-la com um belo par de sapatos, pois mesmo com o closet cheio deles, mais um será como um troféu nas mãos de quem ganha algo.

Na mente do público feminino, "desilusão amorosa é se apaixonar por um sapato que não tem seu número". Pensando nisso, é crescente o número de compradores e revendedores de sapatos, que trabalham incansavelmente para suprir as necessidades das mulheres.

E por falar em mercado calçadista, a Francal, considerada a principal lançadora de coleções primavera-verão no País e a maior feira de moda especializada em calçados e acessórios, reúne, anualmente, mais de três mil marcas de mil empresas, que apresentam suas coleções para lojas nacionais e importadas de todo o mundo, recebendo mais de 60 mil profissionais de todo o Brasil e também exterior, no Parque de Exposições Anhembi, em São Paulo.

Entre as principais tendências que vão bombar nas vitrines e nos pés durante a primavera-verão 2013/2014, estão os calçados em cores vivas, como rosa, amarelo, coral, verde, azul, vermelho, laranja, também os pastéis e degradês.

Nas estampas, poderemos encontrar desenhos quadriculados, círculo, listras, estampas geométricas, com inspiração vinda da África, que ficarão ainda mais charmosas com pedrarias, aplicações de spikes e texturas.

As estampas que lembram os animais (tigre, zebra, onça), as cores das tribos indígenas e africanas, permanecem em alta, assim como os tons que remetem às praias brasileiras, vibrantes e charmosas.

Quem vem com tudo também são as rasteirinhas e sapatilhas, deixando um pouco de lado a meia pata. O tamanho dos saltos é o médio, proporcionando beleza e conforto aos pés das mulheres.

As sandálias de plataforma e tiras estão de volta, assim como as de salto fino com fecho no tornozelo e os scarpins repletos de cores.

O Dia do Márcio

Agosto é o mês que é comemorado o dia dos pais, e para tornar essa data mais especial e emocionante, a revista Hadar vai contar a história de Márcio José Farah.

Márcio é pai do Rafael, que é fruto do seu primeiro casamento, quando Rafael tinha três anos e meio ele se separou, criava o seu filho sozinho, foi quando ele conheceu Luciana, que também havia se separado e tinha a pequena Jeniffer, na época de onze meses.

Márcio, então, foi morar com Luciana e mostrou que pai não é somente aquele que gera vida, pai é aquele que educa, dá carinho, respeito, dedicação e, acima de tudo, amor e assim o fez com Rafael (hoje, com 14 anos) e Jeniffer (hoje, com 12 anos), mas não parou por aí não, da união do casal nasceu a pequena Mariana, hoje, com 3 aninhos.

E depois de conhecermos a história desse paizão, decidimos deixar o Dia do Márcio mais especial... Afinal, ele merece, não é?

Fotos: Eduardo Sarubo, Aline Ávila e Juliana Souza

Hora das compras...

Um dos sonhos de Márcio era ganhar um terno e a loja *Ideal Modas* o presenteou com um lindo terno preto de Oxford, a loja *Haya* deu uma linda camisa azul de mangas compridas com listras na cor lilás e uma gravata roxa listrada, um luxo!

Quem novamente contribuiu para que mais esse sonho se tornasse realidade foi a loja *Calçados Machado e Poles* que doou um sapato preto clássico de bico quadrado em couro e um cinto preto, também em couro, com uma fivela fosca grafite, última moda!

A loja *Mano Alto Visual* deu uma cueca preta da marca Cob Web e um par de meias na cor preta da marca Zoomp, tudo para combinar com o seu look.

Márcio também ganhou um lindo par de óculos de sol, estilo clássico e lentes polarizadas G15, da *Óticas Dez*.

E um delicioso perfume Vodka The Time, com o aroma amadeirado que ficou por conta do *Magazine Metrópoles*.

Hora de mudar o visual...

Para começar, Márcio foi até a *Clínica dos Dentistas*, onde a Dra. Camila Avallone Bosso o examinou e com o auxílio de Jucelene Silveira, começou fazendo uma remoção profissional de tártaro e, em seguida, fez uma profilaxia deixando nosso realizado com o sorriso mais bonito e uma boca mais saudável.

Já no salão *Cabelos e Cia Studio e Beleza* a cabeleireira Luciana Oliveira lavou os seus cabelos e, em seguida, fez uma plástica capilar. Depois dos cabelos hidratados, Luciana fez um corte tradicional e, então, chegou a hora de cuidar das unhas.

A manicure Caroline Paes cuidou das mãos do nosso realizado, tirando a cutícula, cortando e lixando, Márcio ficou super contente, pois ele nunca tinha feito as unhas com uma manicure.

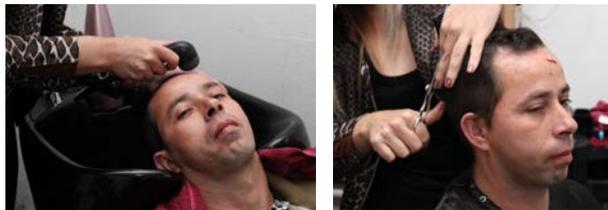
Para finalizar, Carolina fez uma limpeza de pele com produtos da Novety que deixou sua cútis mais jovem e hidratada!

Depois de cabelos, unhas e pele bem cuidados, Márcio foi se produzir e os fotógrafos Aline Ávila e Eduardo Sarubo da *Stilo Digital* fizeram uma sessão de fotos, na qual Márcio mostrou o seu lado modelo.

Em seguida, os fotógrafos Aline e Eduardo Sarubo acompanharam o nosso realizado juntamente com a sua esposa Luciana e sua filha Mariana até a *Água Doce Cachaçaria Sabores do Brasil* e lá foram muito bem servidos e degustaram um delicioso escondidinho de frango, que é uma das especialidades da casa e para beber o casal escolheu refrigerante.

Depois de apreciarem o delicioso cardápio e um ambiente muito aconchegante, os fotógrafos Aline e Eduardo deixaram o casal em sua residência!

Nós, da equipe Hadar, queremos agradecer a todos os colaboradores dessa edição e também ao nosso querido Márcio.

Parabéns por ser esse homem trabalhador, um bom marido e um ótimo pai e, para finalizar, queremos desejar a você e a todos os pais um Feliz Dia dos Pais!!!

Ideal Modas

Magazine Metrópoles

Calçados Machado e Poles

Óticas Dez

Clínica dos Dentistas

Mano Alto Visual

Haya

Água Doce Cachaçaria Sabores do Brasil

Cabelos&Cia Studio de Beleza

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade:

Ideal Modas, Praça da Matriz, 07, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3259-2392 ou (15) 3251-1346; **Calçados Machado e Poles,** Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3251-1550/3205-1804; **Óticas Dez,** Rua Prudente de Moraes, Centro, Tatuí, Fone (15) 3305-7410, lojas também em Tietê, Boituva e Cerquilho; **Magazine Metrópoles,** Rua Capitão Lisboa, 657, Centro, Tatuí, Fone (15) 3251-1997; **Mano Alto Visual,** Rua 15 de Novembro, 191, Centro, Fone: (15) 3251-6793; **Haya,** Rua 11 de Agosto, 3045 (Galeria da Coop) loja 15, Tatuí, Fone: (15) 3251-9956; **Clínica dos Dentistas,** Rua Cel. Lúcio Seabra, 492, Cetro de Tatuí, Fone: (15) 3251-5830; **Cabelos&Cia Studio de Beleza,** Rua 11 de Agosto, 811, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3305-5074/9660-4584; **Água Doce Cachaçaria Sabores do Brasil** Rua 11 de Agosto, 2997, Tatuí, Fone: (15) 3022-2800; **Stilo Digital Fotografia e Filmagem,** Rua 11 de Agosto, 811, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3259-4324

Apoio: Elmec Comunicações.
Quer ser realizada também? Escreva para nós:
Rua Sete de Maio, 150, Tatuí - SP, CEP 18270-010 ou mande um e-mail com endereço e telefone para: jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima!

CONSTRUÇÃO CIVIL

A construção civil, além de gerar empregos, resgata a dignidade e realiza o sonho de qualquer brasileiro.

Não precisamos entender muito de economia para saber, ou melhor, perceber, que a construção civil tem a capacidade de elevar a taxa de crescimento do produto interno bruto, do emprego e da renda em curto e médio prazo.

A mão de obra com pouca ou nenhuma formação pode ajudar a diminuir significativamente as taxas de desemprego em momentos de crise econômica no Brasil.

O aumento na produção da construção civil eleva a demanda pelos mais variados produtos, como cimento, areia, tijolo, pedra, madeira, tinta e uma infinidade de outros produtos e serviços que passam a ser vendidos em grande escala. Quando a construção civil aumenta, as empresas passam a produzir mais estes produtos, elevando a renda das pessoas que trabalham nestas empresas, e o poder de compra destes em diversos setores também aumenta, tornando-se um círculo em que todos saem ganhando.

A construção civil produz prédios, estradas, portos, aeroportos, casas, escolas, faculdades e mais uma infinidade de tipos de construções que elevam direta ou indiretamente a produção da economia e ajudam a sociedade.

Apesar de o setor público tirar vantagens com a construção civil, é muito importante para a economia a construção civil, pois eleva o bem-estar da população, dando melhores condições para as pessoas viverem melhor e terem melhor rendimento.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de alta na produção e construção civil é de mais aquecimento para o segundo semestre no nosso país.

Mas vale lembrar que a intenção de quem vai construir sua moradia ou investir na construção civil também deve ser a de deixar o país com outro perfil, totalmente diferente do que vivemos atualmente. Precisamos executar estruturas com excelência construtiva e não onerosas. Isto vai desde as moradias habitacionais até construções comerciais e industriais, para que melhorem nossa cidade como modelo de urbanização. E para isto é de grande importância a busca de um profissional habilitado para orientação de um bom local onde construir ou investir, no que seria melhor investir e quais os melhores e mais vantajosos materiais a serem utilizados e, claro, sempre pensando na urbanização e valorização da nossa cidade.

Aline Fernanda Simões
Engenheira Civil – CREA – 5062291795

Imaginar e concretizar

A hora da reforma e suas possibilidades

O cuidado com a aparência e estado do estabelecimento comercial é algo que deve estar entre as prioridades do dono do negócio. Assim como a residência, o local de trabalho também precisa de cuidados especiais para que os clientes se sintam bem e até mesmo para atrair a atenção daqueles que não o conhecem. A fachada, nesse caso, pode ser considerada outro cartão de visita capaz de influenciar novos clientes a conhecerem o local.

Quando se está construindo algo novo, a pessoa tem a liberdade de planejar a obra da forma que desejar, cuidando de cada detalhe do que ainda irá surgir, colocando harmonia e charme na decoração, pensando na estrutura e conciliando tudo isso com o custo benefício do que está sendo feito. Dessa forma, há maior liberdade ao se comparar a locais que já estão prontos, mesmo assim, esses lugares podem ser transformados com uma boa reforma.

Planejar a reforma, solicitando a ajuda de um arquiteto ou decorador, faz toda a diferença na hora de modificar o espaço antigo, dando a ele uma nova cara. Esses especialistas sabem enxergar as sutilezas que dão aquele toque especial e um ar de renovação ao local, por isso é preciso planejar tudo.

Conhecer a infraestrutura do local, analisando tudo o que será investido, desde as questões estruturais até os pequenos detalhes da finalização da decoração, auxilia para que a reforma não acabe gerando gastos em excesso. Mesmo quando o imóvel é alugado, conversar com a imobiliária sobre as possibilidades, antes de qualquer atitude, evita transtornos posteriores.

Os detalhes do acabamento e da decoração são capazes de transformar o estabelecimento comercial ou mesmo a residência. Por isso, pensar em cada uma das minúcias que irão compor o novo visual faz toda a diferença. Na hora de reformar, planejar, sonhar e usar a imaginação, colocando as ideias no papel junto com alguém que entenda do assunto é essencial.

Luz! ABC da iluminação

A iluminação é um dos principais cuidados que devemos ter em nossas casas.

A luz ideal favorece os momentos de lazer e de trabalho, destaca os elementos da decoração e gera ambientes acolhedores. Na realidade, tudo o que podemos ver é luz refletida, qualquer imagem tem parte de sua definição decorrente da iluminação escolhida.

O mesmo ambiente pode ter vários tipos de iluminação, possibilitando assim inúmeros usos. A seleção no interruptor pode transformar um ambiente intimista em outro festivo, ou uma charmosa sala em um iluminado espaço de estudo.

Além de um bom projeto luminotécnico, que depende do gosto pessoal e das preferências de cada família, é importante sabermos quais são as principais opções de lâmpadas que temos hoje no mercado.

A lâmpada mais conhecida é a incandescente. Essa lâmpada é muito usada para a iluminação em geral. Possui um alto consumo de energia e uma vida útil curta, em cerca de mil horas. A grande vantagem dessa opção é a sua agradável reprodução da cor, em uma luz quente e amarelada.

A lâmpada fluorescente tem uma duração estimada em 7 mil horas. Os modelos compactos atuais possuem uma boa reprodução de cores.

As lâmpadas halógenas são um modelo incandescente, mas o uso do gás halógeno melhora o seu desempenho de duração, que fica entre 2 e 4 mil horas. Possuem uma boa reprodução de cores, mas têm a desvantagem de aquecerem bastante. Essas lâmpadas possuem vários tipos, onde se destacam a xênon com uma luz difusa de alto brilho e a dicroica que possui um refletor que concentra o facho de luz e reduz o calor projetado.

A lâmpada led é a mais durável e a que menos aquece. A sua vida útil é de cerca de 25 mil horas. Tem uma ampla reprodução de cores.

O nosso sentido mais estimulado é a visão. Tão estimulado que pode sugestionar os demais, trazendo a "sensação" de temperatura, apetite, excitação, aconchego e tantos outros.

O tipo de luz, a sua quantidade e o decorrente impacto ambiental devem resultar de uma escolha consciente. Afinal, antes de qualquer coisa, no comecinho da criação, Deus não se preocupou com a plumagem da bicharada nem com o desenho das montanhas. No meio da escuridão, do lugar nenhum, ouviu-se um decidido e resoluto: Haja luz!

Veridiana Petinelli
www.arqprojeto.arq.br

Folclore

A Identidade Cul

Todo povo tem uma história, uma formação e culturas diferentes. Mas, o que pouca gente sabe, é que a palavra folclore representa a cultura que vem do povo, feita pelas pessoas e para elas. Diferente do que se aprende na escola, o folclore é algo amplo, capaz de auxiliar na compreensão e na fundamentação a identidade de cada nação. E, quando se trata do Brasil e do povo brasileiro, a miscigenação de diversas etnias influenciou para que o folclore brasileiro se manifestasse de forma intensa e diversa, criando manifestações, costumes e tradições peculiares ao longo da história do nosso país.

O dia 22 de agosto é reconhecido como dia do Folclore Nacional, essa iniciativa pretende valorizar as manifestações folclóricas, que também podem ser chamadas de "cultura popular". Data de celebração não apenas dos conhecidos mitos, lendas e personagens folclóricos, mas, acima de tudo, para a preservação da cultura que emerge do povo, promovendo a construção da identidade cultural do país.

A palavra é um neologismo que foi criado a partir de dois termos anglo-saxônicos em Londres, nos quais os vocábulos folk e lore (povo e saber) são unidos, formando a palavra folklore, que aportuguesada se torna o termo conhecido por todos como folclore, passando assim a ser utilizado para representar as manifestações, saberes e costumes das classes mais populares. Posteriormente, a palavra foi reconhecida pela Unesco como sinônimo de Cultura Popular, dando maior amplitude e relevância ao termo.

Sandra Macedo Pereira, amazonense residente no município de Bauru, é folclorista, ou seja, estuda e promove a divulgação da temática folclórica brasileira junto ao Instituto Cultural Yauaretê. Ela explica, primeiramente, sobre a peculiaridade de o Folclore ser a única ciência cujo objeto de estudo é ele mesmo - quando a palavra Folclore começa com a letra F maiúscula significa ciência, quando a palavra folclore é minúscula, é objeto - manifestação.

"Folclore é o conjunto de tradições e manifestações populares, constituído por cos-

tural dos Povos

tumes, lendas, mitos, danças, provérbios. São passados de geração em geração", esclarece Sandra. A especialista também explica que essa definição sofreu algumas modificações devido ao processo de transformação que ocorreu no mundo, pois o folclore era resguardado de influências externas e se distinguia pelo modo empírico de transmissão.

E com a chegada da modernidade, a população migrou do campo para a cidade (êxodo rural), iniciando assim o contato direto com o urbano. Com essa nova realidade e com o passar dos tempos, algumas das principais características de sua composição foram incorporadas a outras, como por exemplo, o anonimato passou a ser considerado como "aceitação coletiva" e a oralidade, mas ele (o folclore) continuou a se manter pela sua dinamicidade (constante transformação) e funcionalidade.

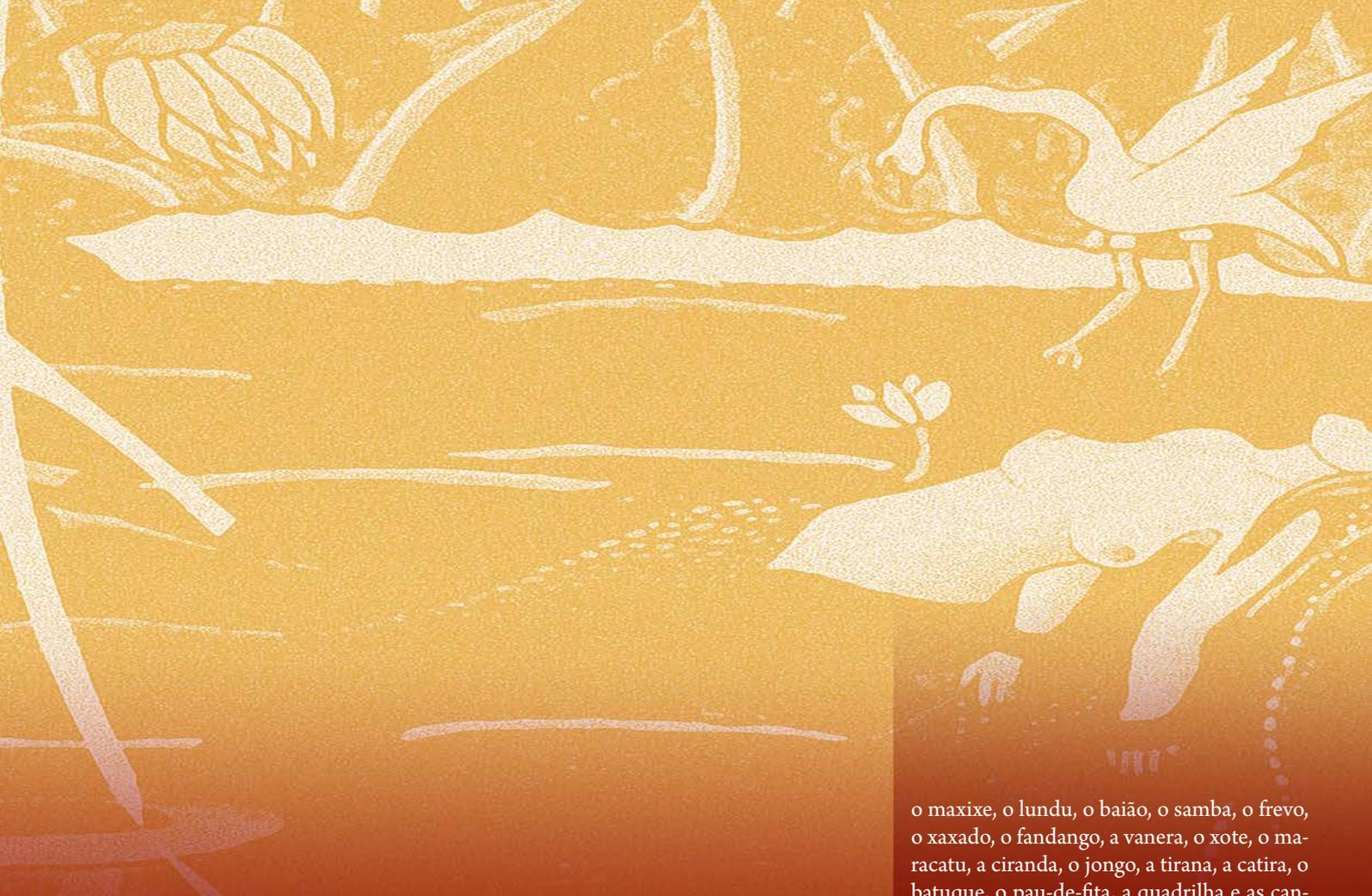
"Para o senso comum o folclore, hoje, é algo antigo e ultrapassado, sendo somente citado nas lendas. Entendemos que, hoje, as informações são muitas e variadas e as pessoas – no mundo totalmente globalizado – convivem em seu cotidiano com um universo de imagens e mensagens (meios de comunicação social), e isso acaba por ajudar o homem a ver o folclore somente como algo de um passado distante – o que não é verdade – pois ele continua vivo e em constante transformação", pontua Sandra.

Uma definição e a transformação da palavra através do tempo

Folclore pode ser definido como a identidade social de um povo que se dá através de suas criações culturais coletivas ou individuais, explica a especialista. "Acrescentamos ainda que todo esse processo acontece mediante a interação social que vai desde a construção de símbolos e significados aos processos inovadores que tornam o folclore tradicional e dinâmico", completa Sandra.

Quando se trata do Folclore Brasileiro, embora seja um dos mais ricos do mundo pela diversidade cultural, não é desenvolvido com base na aquisição de conhecimentos, mas, sim, através das figuras tradicionais - lendas, mitos e contos – é lembrado nas escolas somente no dia 22 de agosto. Sobre esse assunto, que de certa forma diminui a real importância do tempo, a amazonense esclarece: "Isso não quer dizer que elas não sejam importantes, mas devem-se trabalhar essas figuras também para reavivar memórias e, simultaneamente, a união entre os processos inovadores e os tradicionais".

Conhecemos várias lendas do nosso folclore, entre elas: A lenda Iara, do Boto, a lenda do Guaraná, do Negrinho do Pastoreio, A lenda do Curupira, Cobra Norato, Boitatá. É difícil entender essa ciência pela sua complexidade, mas é apaixonante por se constituir um patrimônio milenar e contemporâneo. E acreditamos que a sua diversidade acontece quando ele percorre o inconsciente coletivo de todos os povos, porque embora por muitas vezes invisível, nesse percurso, ele se torna normal e se amplia conservado pelos conhecimentos diários que acabam por obedecer ao mesmo "ritmo" na sua essência, em todos os povos, fatores essenciais para sua diversidade e universalidade.

O folclore ajuda na preservação da cultura

brasileira pela intenção formativa e pelo caráter de nacionalidade que ele imprime. Ele reforça o papel da cultura com fonte de integração social, unindo as pessoas em torno de uma identidade.

"Entendemos que eles não prejudicam, entretanto está faltando, dentro das escolas, trabalhar principalmente com as crianças essas figuras tradicionais como forma de inspiração necessária ao impulso da criação (imaginário), estimulando a criatividade e a sua imaginação. Através desse mundo imaginário, ela começa a ordenar os seus sentimentos, o seu pensar, o seu acreditar e, principalmente, passa a ser portadora e transmissora de mensagens. Depois desse processo deve-se começar a mostrar a importância do folclore, porque levará a criança a organizar ideias, pensamentos e a conclusão consciente de que o folclore é o grande precursor da cultura, patrimônio comum a toda humanidade", finaliza Sandra.

Cada região tem o seu costume

Os costumes e tradições populares de cada região formam um enorme e diverso conjunto de manifestações folclóricas. Em cada lugar do Brasil, essas manifestações surgem e acontecem de uma forma diferente, bem como as lendas e mitos do imaginário popular, que dão vida a personagens e a histórias, passadas de geração em geração, através de livros ou mesmo da transmissão oral.

Dança, música, culinária, artesanato, literatura, festividades e muitos outros temas podem estar representados pelo folclore, que se origina, no caso do Brasil, principalmente da mescla da cultura portuguesa, africana e indígena. Na região do interior de São Paulo, a música mais tradicional está representada pela moda de viola e pelo cururu, repente trovado que se toca no improviso pelos cururureiros (trovadores).

O folclore também é chamado de expressões da cultura popular, algumas das danças folclóricas brasileiras são: cateretê, a polca, o maxixe, o lundu, o baião, o samba, o frevo, o xaxado, o fandango, a vanera, o xote, o maracatu, a ciranda, o jongo, a tirana, a catira, o batuque, o pau-de-fita, a quadrilha e as cantigas de roda.

No estado de São Paulo, as manifestações culturais folclóricas também estão representadas fortemente pela influência da mistura étnica brasileira. A Folia de Reis, a Festa do Divino, a festa de São Benedito, as festas juninas e as romarias são apenas alguns exemplos de festejos que pertencem à tradição paulista.

Desde muito cedo, nas escolas, ensina-se sobre o folclore através das lendas e histórias de personagens peculiares. O Saci Pererê, a Mula sem Cabeça, o Curupira, a Iara, nomeiam alguns dos inúmeros personagens que surgiram do imaginário popular, dando vida a lendas sobre a natureza ou mesmo sobre o cotidiano de determinada população.

Contos populares, anedotas, adivinhações, trava-línguas, provérbios representam algumas expressões da tradição oral do folclore, o que significa dizer, que todos esses saberes podem ser transmitidos de geração em geração, onde os mais velhos passam o conhecimento aos mais jovens, continuando tradições e costumes.

O que pouca gente sabe é que a culinária, representação fundamental da cultura de um povo, está incluída nas manifestações folclóricas. No caso do estado de São Pau-

lo, a comida típica se originou através da colonização principalmente no período das Bandeiras, quando os bandeirantes incorporavam traços de diversos lugares, colocando essas características na mesa paulista.

O Cordão dos Bichos de Tatuí

A cidade de Tatuí possui uma atração folclórica especial. O Bloco Cordão dos Bichos, surgido em 1928, por idealização de Vicente de Almeida e Aladim Ponce, começou dentro da fábrica São Martinho, onde os dois fizeram, com a ajuda de alguns funcionários e utilizando materiais reutilizados, os três primeiros animais do bloco.

A revista Hadar conversou com Jorge Rizek, membro do grupo Cordão dos Bichos, que nos contou que a origem se deu, inicialmente, com o nome de Arca de Noé. "Com o tempo, o conjunto carnavalesco foi se transformando e passou a se chamar Cordão dos Bichos e, hoje, é formado por mais ou menos cinquenta figuras, as quais sempre personificam os mais diversos animais. Além de outros personagens como anões, gigantes e bruxas", completa.

Como matéria-prima, foram usados materiais recicláveis, técnica chamada de papietagem, eles deram vida a um elefante e dois cavalos. O grupo foi crescendo e, em 1982, chegou a 75 animais.

Em pouco tempo, o carnaval de Tatuí passou a ter um gosto diferente, fazendo com que o Cordão dos Bichos se tornasse uma atração esperada pelo público, principalmente pelas crianças, que se divertem com os bonecos.Rizekacredita que o folclore atrai visitantes e turistas para a comunidade porque se torna uma atração exclusiva, talvez única.

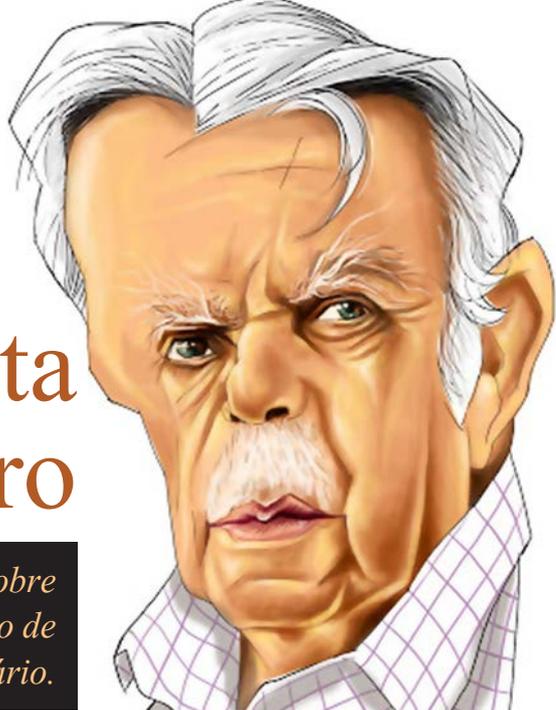
Um incêndio ocorrido na década de oitenta, no galpão onde se encontravam guardadas as figuras divertidas e feitas artesanalmente, fez com que grande parte dos adereços fosse queimada, o que deixou o bloco longe da rua durante o período de três anos.

Mas, a tradição e a vontade de alguns dirigentes de continuar os colocaram novamente em atividade. Restauraram as figuras e voltaram a animar as ruas da cidade durante diversos eventos no ano. E, agora, também são convidados por festivais folclóricos e comemorações em outros estados e municípios.

Segundo Rizek, o grupo é sempre acompanhado pela "furiosa", uma bateria que toca marchinhas de carnaval. O Cordão dos Bichos costuma animar o carnaval de Tatuí sempre como convidado especial.

O grupo está em constante atividade, promovendo a cultura regional: "Participamos, anualmente, do Revelando São Paulo, festa de cultura paulista tradicional, com aspectos importantes de nosso patrimônio imaterial, como a cultura, artesanato, danças, grupos e religiosidade", conta. Ele também adianta que está sendo organizado um evento chamado Revelando Tatuí, com o intuito de valorizar a cultura popular, muitas vezes, desconhecida, contribuindo para o resgate de valores da nossa própria identidade de tatuianos. "Além de reconhecermos talentos, possibilitamos a transmissão do saber popular tradicional para gerações futuras", finaliza.

O cronista brasileiro

Conheça mais sobre Rubem Braga, no ano de seu centenário.

Nesse ano de 2013, um célebre escritor brasileiro completaria o centenário de seu nascimento. Nascido em Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo, no dia 12 de janeiro de 1913, Rubem Braga, como ficou conhecido, entra para a história da literatura nacional como um dos melhores cronistas que o país teve.

O capixaba, assim como outros escritores, também iniciou sua trajetória no jornalismo e muito jovem. Aos 15 anos, já escrevia reportagens e assinava crônicas em sua cidade natal. Chamado de poeta disfarçado de jornalista, ele formou-se em direito, mas nunca exerceu a profissão.

O jornalismo o levou a viver em diversos lugares do país, onde ele trabalhou com a cobertura de momentos históricos como a Revolução Constitucionalista. Foi preso nesse contexto e teve que migrar para vários outros estados brasileiros. Foi correspondente internacional durante a segunda guerra mundial na Itália, missão que originou o livro "Com a FEB na Itália". Além do trabalho na área da comunicação, ele foi diplomata brasileiro no Marrocos.

"O Conde e o Passarinho", primeiro livro de Braga, foi lançado em 1936. A dedicação literária desse escritor é considerada peculiar, pelo fato de ele ter se dedicado somente ao universo da crônica. E com sua forma singular de escrever, uniu traços modernistas da época, dando ao seu texto uma forma diferente que o fez construir uma prosa poética admirada por muitos.

Em homenagem ao centenário de seu nascimento, começou em São Paulo, no Museu da Língua Portuguesa, uma exposição chamada "O Fazendeiro do Ar", que fica em exibição até o dia 25 de setembro. A instalação é interativa e possui entre os atrativos, textos, documentos, correspondências, desenhos, pinturas, fotografias, objetos, depoimentos em vídeos e publicações, com o intuito de que o público – principalmente as novas gerações – possa conhecer de forma mais intensa a obra desse grande escritor.

Qualidade de Vida

Dando uma força

A forma correta de utilizar os suplementos, sem descuidar da saúde.

A prática de atividades físicas em busca do aumento da massa muscular leva muitos atletas a utilizarem em suas dietas os famosos suplementos alimentares, que estão sempre em evidência na mídia, onde há a constante discussão a respeito do cuidado que se deve ter com esses compostos.

Na maioria das vezes, eles são vendidos com o objetivo principal de potencializar a alimentação do esportista. Eles fornecem ao organismo substâncias que não são ingeridas em quantidade suficiente apenas na alimentação, com a finalidade de promover o ganho desejado de massa muscular.

A necessidade de suplementos alimentares deve ser recomendada por um especialista, além de ser controlada e utilizada de forma correta. Muitas pessoas costumam comprar por conta própria, sem recomendação ou sem o conhecimento necessário sobre os efeitos que cada produto pode provocar no organismo.

Quando bem utilizado, eles melhoram o rendimento esportivo e aumentam a massa muscular, objetivo bastante desejado pelos atletas de academia. Cada modalidade esportiva exige determinado gasto de energia e treino do atleta, dessa forma, vale a pena buscar por uma avaliação individual para saber as quantidades exatas de acordo com o exercício praticado.

Na hora de escolher os produtos a serem colocados no cardápio, todo cuidado é pouco, a saúde do corpo deve ser colocada em primeiro lugar, e deve-se optar por produtos de qualidade para que não haja riscos ao organismo. Buscar um profissional que conheça cada tipo de produto e lojas especializadas e reconhecidas no mercado é outra dica fundamental. A saúde deve estar em primeiro lugar para que todo o resto funcione bem e para que os resultados sejam positivos.

O cuidado com a beleza

Também é coisa de homem

O cuidado com a beleza do corpo, rosto e cabelo não é mais apenas exclusividade das mulheres. Os homens assumiram suas vaidades e, atualmente, também estão se dedicando a manter a forma, fazer as unhas e o cabelo, cuidar da pele sem medo de perder a masculinidade e, sobretudo, sem culpas, levando o assunto numa boa.

Há algum tempo, restritos a apenas um cortezinho de cabelo e a fazer a barba, a maioria dos homens não se sentia à vontade para expressar a necessidade de um maior cuidado com o corpo. A evolução da sociedade permitiu que os rótulos preconceituosos fossem pouco a pouco sendo derrubados.

Os homens de hoje já possuem liberdade para estar por dentro das tendências da moda, preocupados de fato com a boa aparência e colocando em suas rotinas cuidados como cabeleireiros, massagistas, personal training, esteticistas, entre outros, diminuindo de forma gradual o preconceito com o assunto.

Da mesma forma que as mulheres, os homens também precisam ter alguns cuidados com a beleza, que devem ser mantidos diariamente. Além das vestimentas, escolher e trocar as roupas com frequência, sem esquecer o desodorante e o perfume, que sempre atrai o sexo oposto, há formas de manter o corpo e a pele em dia, sem perder muito tempo na correria do dia a dia.

Lavar o rosto com sabonete neutro, algumas vezes ao dia, evita oleosidade e promove maior limpeza facial, bem como utilizar hidratantes para o rosto, equilibrando ainda mais esse problema, mais frequente em homens do que em mulheres. O uso do filtro solar, recomendado a todos, também deve ser incorporado ao cotidiano masculino, combatendo as doenças que podem ser provocadas pelos raios ultravioletas.

Cuidados básicos como o uso de pós-barba, cortar e lixar as unhas são fundamentais e estão mais incorporados mesmo para os menos vaidosos. Mesmo assim, ir, por exemplo, ao cabeleireiro e dedicar um pouco mais de tempo ao cuidado com o corpo, além de ajudar na aparência, deixa a autoestima mais elevada.

Ginástica olímpica

O esporte que está conquistando o coração dos brasileiros

A emoção dos esportes olímpicos toma conta dos países durante as Olimpíadas. O Brasil ainda está no começo da construção da tradição em esportes dessa categoria, mesmo que já aponte nomes de destaques em diversas modalidades esportivas. A cada nova edição dos jogos, que acontecem de quatro em quatro anos, nomes do esporte brasileiro se revelam nas mais diversas categorias.

A ginástica olímpica baseia-se na evolução técnica de diversos exercícios físicos, e eles diferem quando se trata de homens e mulheres. Para o sexo masculino, as provas são: barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre o cavalo, argolas e solo. Já as mulheres disputam exercícios de solo (com fundo musical), salto sobre cavalo (de 1,10 m de altura, na horizontal), barras assimétricas (de 2,30 m e 1,50 m de altura), e trave de equilíbrio (de 10 cm de largura e 5 metros de comprimento).

Conhecida como ginástica artística, também chamada de ginástica olímpica, esse conjunto de movimentos e exercícios está se tornando mais popular entre os atletas brasileiros e a procura por escolas e centro de treinamentos tem aumentado. O resultado dessa popularidade também esteve presente nos quadros de medalhas dos últimos jogos olímpicos e campeonatos mundiais.

Nomes como Daiane dos Santos, Daniele e Diego Hypólito, Jade Barbosa e mais recentemente o ginasta que encheu o país e a região de alegria, Arthur Zanetti, nascido no ABC paulista, mas tendo sua família em Cerquilho, ganhou a primeira medalha de ouro para a delegação brasileira nos jogos olímpicos de Londres no ano passado. A vitória consagrou mais uma vez o Brasil na modalidade de argolas da ginástica e colocou o nome do atleta na história do esporte brasileiro.

Arthur também fez história, por ter sido a primeira medalha de ouro ganhada por um atleta latino-americano na modalidade que ele disputou. Após a vitória, o atleta se tornou conhecido em todo o país, e suas conquistas esportivas continuaram em diversos jogos e campeonatos pelo mundo afora.

Ceratocone

Patologia na córnea que pode estar escondida.

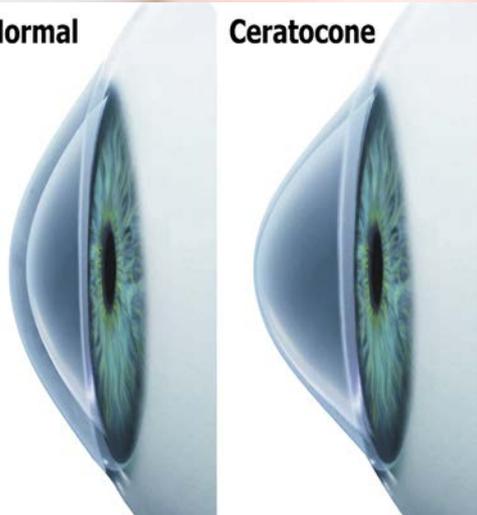
Os olhos são órgãos fundamentais quando se trata do ser humano compreender o universo que o cerca, representando as lentes que promovem a captação das imagens levando essa mensagem ao cérebro. Essa forma de comunicar-se com o mundo, faz com que a visão seja considerada um dos sentidos que auxiliam nessa comunicação.

Por isso, para que os olhos executem a função que possuem de forma correta, é preciso cuidado com eles. Diversas patologias podem acometer a visão, levando muitas pessoas a utilizar óculos e alguns outros recursos para poder enxergar melhor. O Ceratocone, uma patologia pouco conhecida por grande parte da população, pode chegar sem fazer alarde, mas todo cuidado é recomendado.

Essa doença é uma deformação da córnea não inflamatória degenerativa que provoca mudanças estruturais, alterando a biomecânica dessa parte do olho, como a elasticidade e a resistência, tornando-a mais fina e deixando sua curvatura em um formato cônico.

A estatística de ocorrência dessa doença, considerada a mais comum da córnea, é de uma ou duas pessoas a cada mil que podem apresentar essa alteração, podendo começar com uma miopia ou astigmatismo, podendo evoluir de forma rápida ou, então, levar muitos anos. O mais comum é que ela apareça na adolescência, perto dos 16 anos, e raramente se desenvolve depois dos 30 anos.

Os sintomas mais comuns são: visão desfocada, podendo estar relacionada ainda a qualquer sintoma refrativo do olho, mas se há a evolução da doença, a visão pode apresentar falhas rapidamente. O Ceratocone pode também dificultar a visão noturna ou fotofobia (sensibilidade à luz), ou então, a pessoa com essa doença pode possuir coceira ou alguma irritação no olho atingido.

Para diagnosticar a patologia devem ser feitos alguns exames específicos, como, por exemplo, o exame de topografia corneana computadorizada, que fornece um diagnóstico mais detalhado da córnea, mostrando irregularidades presentes nela. O tratamento varia também de acordo com a gravidade do problema encontrado, podendo ser contornado com o uso de óculos, lente de contato, implante de anel dentro da córnea ou podendo necessitar até mesmo de um transplante.

Estudos e viagem

Experiências diferentes quando se faz um intercâmbio

Viajar sempre é algo gratificante, que promove aprendizados novos e conhecimentos que não se adquire em lugar algum. Muitas pessoas optam por unir estudos e viagens, aproveitando o destino para estudar em cursos de idiomas, profissionalizantes ou mesmo de aperfeiçoamento em alguma área de interesse.

Daniel Christen, de Tatuí, é o entrevistado do Andanças do mês de agosto. Ele viajou para a Inglaterra, Holanda, França e Suíça, realizando o sonho de conhecer a Europa, terra de sua avó, que nasceu na Suíça. Ele pôde, aos 32 anos, conhecer parte de sua família que vive do outro lado do Atlântico, também ficando um tempo na França, onde a presença de primos fez com que o jovem conhecesse ainda mais lugares.

"Eu estudei em Newcastle, uma cidade que fica ao norte da Inglaterra, fiz essa escolha por ser uma cidade mais afastada, muito perto da Escócia por não ser muito divulgada, evitando assim o contato com brasileiros, o que a meu ver pode dificultar o aprendizado da língua estrangeira", ele explica os motivos da escolha do local de estudos.

Daniel escolheu a Escola Internacional House, localizada no centro da cidade onde esteve. "As pessoas lá são muito dedicadas, primeiramente quando cheguei, fiz uma prova escrita e oral e a partir do resultado frequentei as aulas com pessoas que

estavam no seu mesmo nível de inglês", conta. Segundo Daniel, há gente de todos os lugares do mundo, como por exemplo, Japão, Rússia, Arábia Saudita, Itália, Suíça, França, entre outros.

Muitas escolas de idiomas voltadas a estrangeiros realizam atividades e lazer fora do horário de aulas. Foi assim também com a escolhida por Daniel. "Lá fizemos visitas a museus, a outras cidades ao redor de Newcastle, visita aos Pubs, teatro, jogos de rúgbi, futebol, sinuca, boliche. Uma variedade imensa que se pode desfrutar e tudo isso ajuda no desenvolvimento do inglês que é o principal objetivo", complementa.

"Acredito que a maior diferença, sem dúvida, é a educação, consequentemente o respeito, e não apenas ao ser humano, mas às leis que regem o país, a forma de pensar é muito diferente", diz Daniel. Ele conta que quando ia ao supermercado ele mesmo passava as compras e cartão para pagamento. No metrô, também, ninguém verificava se havia comprado a passagem, pois todos cumprem com suas obrigações.

"A língua é um grande desafio, e ao Norte o sotaque é maior, mas com o tempo se torna normal, a comida também é diferente, o nosso arroz de todo dia é raro, basicamente é substituído pela batata". Daniel conta, entre outras coisas, que achou interessante e muito legal ter sido muito bem tratado em todos os lugares que percorreu, sobretudo quando sabiam que era brasileiro.

Equoterapia

Animal e homem em harmonia

O contato do homem com diversos animais é capaz de aumentar o bem-estar físico e emocional, promovendo, inclusive, a criação e estudo de ciências específicas para alguns desses animais. A equoterapia representa um método terapêutico que utiliza o cavalo numa abordagem interdisciplinar na área de educação e saúde, principalmente para pessoas com algum tipo de deficiência.

Esse método promove resultados satisfatórios. Cristina Oliveira Françani, Terapeuta especialista nessa área, esclarece os benefícios. "São muitos: entre eles estão a melhora do equilíbrio, melhora da coordenação motora, adequação do tônus muscular, melhora da postura, melhora da conscientização corporal, melhora da atenção e concentração, ganho de autoestima e autoconfiança", complementa.

"O andar do cavalo muito se assemelha ao nosso andar, por isso, a pessoa que está em cima do cavalo precisa constantemente adequar seu corpo aos estímulos decorrentes do movimento do cavalo", discorre Cristina. Segundo a profissional, o cavalo envia informações sensoriais ao praticante, que por sua vez busca respostas apropriadas a estes estímulos, em virtude disso, ocorre melhora nas funções neurológicas e no processamento sensorial.

Cristina explica também que o cavalo é um animal muito dócil, assim, a interação do homem com esse ser faz com que se crie uma relação de amizade e afeto. A troca de carinho, confiança e cuidados levam a uma sensação de prazer e bem-estar físico e mental. Ela aponta sobre o local onde se podem realizar essas atividades: "O ambiente ideal é aquele que é prazeroso ao praticante, rico em estímulos e que traga a sensação de bem-estar".

Sobre a indicação da equoterapia, a especialista afirma ser uma terapia muito abrangente. "Indicado para crianças e adultos com diversas patologias. Entre elas estão: paralisia cerebral, atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, acidente vascular encefálico, síndrome de Down e outras síndromes, traumatismo crânio-encefálico, lesão medular, dificuldades de aprendizagem e linguagem, distúrbios de comportamento, hiperatividade e déficit de atenção, autismo, depressão e estresse", finaliza.

Cristina afirma ser um trabalho gratificante, por se tratar de uma terapia lúdica, dinâmica e divertida e em ambiente diferente do que estão habituados. E ainda conta: "O praticante sente prazer em fazê-la, o que torna o tratamento agradável, trazendo com isso mudanças significativas em sua qualidade de vida".

Silício Orgânico

Saiba mais sobre seus benefícios

Com o passar dos anos, a pele vai perdendo, naturalmente, alguns constituintes da derme, como colágeno, elastinas, brilho, tonicidade, deixando-a com enrugamento, linhas de expressão, atrofia, entre outros. Isso acontece, pois entre os 25 anos até os 60 anos, há 80% de perda de silício na pele e artérias, fazendo com que essas estruturas se tornem mais finas e frágeis.

O silício orgânico é um oligoelemento que tem benefícios para a pele, tanto no uso oral, quanto no uso tópico. "Com o envelhecimento, o teor desse oligoelemento diminui no organismo e sua reposição oral ajuda na formação de colágeno, que dá sustentação à pele. Também auxilia nos processos de cicatrização, melhora a defesa natural da pele e tem ação anti-radicais livres, o que proporciona uma desaceleração no processo de envelhecimento cutâneo", afirma a médica formada pela UNIFESP, mestre em Ciências da Saúde, com título de especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia e membro da American Academy of Dermatology, Dra. Flávia Martelli.

Seu uso tópico (local) promove uma ação anti-inflamatória e calmante, principalmente, estando presente nas composições dos produtos à base de água termal. Pode ser incluído em fórmulas dermatológicas, como Silicium P, que ativa a biossíntese de colágeno, sendo um ativo utilizado como coadjuvante nos cremes anti-envelhecimento, não havendo contra-indicações ao seu uso, mas trata-se de um ativo coadjuvante nos tratamentos dermatológicos, logo, é difícil estipular um prazo para observar resultados.

Por isso, a reposição do silício orgânico é tão necessária, pois irá desintoxicar e restabelecer as funções vitais do organismo, restaurado em até 40% a firmeza e tonicidade da pele, diminuindo a flacidez e, consequentemente, fortalecendo também, cabelos e unhas. Além da pele, o silício é encontrado nas cartilagens, unhas, tendões, ossos, vasos sanguíneos, válvulas cardíacas, cabelos, entre outros.

A escassez do silício no organismo, além das mudanças nos tecidos, também pode causar doenças degenerativas, como o Mal de Alzheimer.

Por estes motivos, a reposição do silício orgânico é considerada muito importante e pode ser realizada através de cremes ou cápsulas ingeridas via oral, que são absorvidas mais rapidamente.

Além disso, há também alimentos que são fontes de silício orgânico, como a aveia, milho, arroz, cogumelos, cevada, trigo, cavalinha, frango, miúdos do frango como coração e moela, vegetais, algas e frutos do mar, que se forem consumidos regularmente, podem colaborar com o rejuvenescimento da pele.

Os resultados do uso de cremes ricos em silício incluem uma pele mais bonita, com menos flacidez e marcas de expressão, manchas amenizadas, unhas mais fortes, cabelos mais brilhantes, que segundo o dermatologista e presidente da Sociedade Brasileira do Cabelo de São Paulo, Valcinir Bedin, suas propriedades hidratantes, anti-queda e anti-inflamatórias fortalecem os bulbos capilares, contribuindo para o crescimento dos fios.

Fonte da juventude? Milagre instantâneo? Receita mágica? Nada disso. A inovação está, agora, em suas mãos e da maneira mais simples que você imagina. Consulte um dermatologista e conheça melhor os benefícios que o silício orgânico pode trazer para a sua saúde.

Bem-estar e saúde

Uma questão de escolha

Alimentar-se bem, praticar exercícios regularmente, ter uma vida mais saudável é o desejo da maioria das pessoas que se preocupam com seu bem-estar. Por isso, é muito comum a procura por profissionais especializados em nutrição, apenas com o intuito de perder peso. Entretanto, vale ressaltar que a perda de peso é apenas uma consequência de uma nutrição adequada do nosso organismo, na qual fornecemos a ele o necessário para seu funcionamento adequado, ou seja, nem mais nem menos do que ele precisa.

Ultimamente, o mercado alimentício tem se preocupado em suprir as necessidades de quem quer aliar saúde e qualidade de vida. Nesta questão, encaixam-se os suplementos alimentares, que são indicados para complementar a alimentação quando a pessoa não consegue, através apenas da ingestão de alimentos, suprir as suas necessidades nutricionais de vitaminas, minerais ou mesmo de macronutrientes, como proteínas, por exemplo.

"Isto acontece geralmente com pessoas que têm uma necessidade nutricional muito aumentada, como atletas de alto rendimento ou em algumas condições patológicas. Ainda, os suplementos alimentares podem ser utilizados devido a sua praticidade e conveniência para pessoas que possuem pouco tempo para realizar as refeições e comumente as fazem fora de casa. Isto porque os suplementos em alguns casos acabam sendo mais práticos", explica a nutricionista Débora Soares Lisboa (CRN-3: 32284/P).

Segundo Débora, os suplementos esportivos, por exemplo, têm sido cada vez mais utilizados devido à preocupação atual e crescente da população com um estilo de vida mais saudável. Porém, a maioria das pessoas os utiliza de forma inadequada, por indicação de colegas de academia. "Esta prática cada vez mais recorrente pode causar danos à saúde do indivíduo ou simplesmente não resultar na obtenção dos objetivos, sendo apenas um desperdício de dinheiro, afinal, sabe-se que estes suplementos não são baratos. Assim, o ideal é sempre procurar um profissional capacitado que vai avaliar o seu caso individualmente e verificar a necessidade ou não do uso de suplementos", orienta a nutricionista.

Além dos suplementos, consumir mais alimentos frescos e menos os industrializados, fracionar a alimentação em 5 a 6 pequenas refeições ao longo do dia com intervalos de 2h30min a 4h, aventurar-se na cozinha buscando alimentos e preparações de alimentos saudáveis que deem prazer em comer, pois a alimentação saudável não deve ser um sacrifício, também são dicas da profissional em nutrição, aos que buscam melhores hábitos alimentares e um corpo mais definido.

De acordo com Débora Lisboa, uma alimentação saudável não só nos ajuda a alcançar o corpo dos sonhos, mas também influencia a qualidade de vida como um todo: sono, disposição, melhor concentração, imunidade, modulação do humor, entre tantos outros benefícios. "Além, é claro, de prevenir e auxiliar no tratamento de diversas patologias como diabetes, hipertensão, dislipidemias, cânceres diversos, mal de Alzheimer e Parkinson e uma infinidade de outras condições de saúde", orienta.

Também há os alimentos termogênicos, que são aqueles que fazem o organismo gastar mais energia para serem processados e digeridos, elevando assim o gasto energético e auxiliando na perda de peso. "Porém, somente a inclusão deles na alimentação não é eficaz. É necessário seguir um cardápio balanceado e praticar atividade física regular", afirma Débora.

Alguns exemplos de alimentos termogênicos são: o gengibre (que ainda tem ação anti-inflamatória), as pimentas (as quais não são indicadas para pessoas com gastrite, úlceras gástricas ou hemorroidas) e o vinagre de maçã. Também é importantíssimo tomar muita água (pelo menos 6 a 8 copos por dia), ingerir muitas frutas, verduras e legumes, que são fontes de vitaminas, minerais e fibras, e praticar atividade física regular pelo menos 3 vezes por semana, sempre fazendo o que gosta.

"Outra dica imprescindível, apesar de clichê, é: Não deixe para amanhã, ou para segunda-feira, o que você pode começar hoje", aconselha a nutricionista Débora Lisboa.

Vamos aproveitar estas dicas para viver melhor e com mais saúde, desejando também àqueles que cuidam de nossa alimentação, os nutricionistas, um feliz dia, que eles comemoram em 31 de agosto, juntamente com a criação da Associação Brasileira de Nutricionistas. Parabéns!

Um dia de cuidado

Saiba mais sobre o dia Nacional da Saúde

O cuidado com a saúde deve ser a prioridade das pessoas para que o bem-estar do corpo e mente seja alcançado. Ainda que muitas pessoas associem isso a obrigações desagradáveis, o cuidado diário e contínuo pode acontecer de forma natural, ajudando na diminuição de doenças e prolongando os anos de vida saudável e sem sofrimento.

Ter a consciência de que manter a saúde em dia é algo fundamental para o bom funcionamento do organismo se trata de uma atitude essencial. Aprender a desassociar esses cuidados a momentos de desprazer, tendo a consciência de que é preciso respeitar o ritmo do corpo, sabendo colocar na rotina diária uma alimentação balanceada, aliada à prática de exercícios físicos faz com que o organismo responda melhor aos estímulos que o mantém vivo e com saúde.

Os profissionais da saúde trabalham nas mais diversas áreas em busca de atender às distintas necessidades da população. Médicos, enfermeiros, dentistas, fisioterapeutas, cientistas e outros ofícios dedicados ao cuidado da saúde do corpo e da mente existem para auxiliar a manutenção da vida humana.

O dia 5 de agosto é uma data especial no Brasil, escolhida para comemorar o dia Nacional da Saúde. O que pouca gente sabe é que o motivo da escolha desse dia está relacionado ao médico brasileiro que fez história, Oswaldo Cruz. Nascido em São Luiz do Paraitinga, ele foi um dos pioneiros no estudo das patologias tropicais e da medicina experimental no país.

Em 5 de agosto de 1872, nascia Oswaldo Cruz, ingressou na faculdade de Medicina aos 15 anos, e atuou como diretor geral de Saúde Pública do país, cargo semelhante ao Ministério da Saúde, combatendo a febre amarela, a peste bubônica, que na época assolava o porto de Santos, e a varíola.

Sua gestão ficou conhecida por conta da Revolta da Vacina, que ocorreu em 1904, por conta da obrigatoriedade estabelecida por ele da vacina antivariólica. A população se manifestou contra essa medida e, quatro anos depois, após uma epidemia, reconheceram a importância da vacina e das atitudes de Oswaldo Cruz.

A HORA É AGORA!

Ofertas válidas de
1 a 31/Agosto/2013
ou enquanto durarem nossos estoques

Ofertas de ARRASAR!
Venha aproveitar.

Piso SAVANE Extra

31x54 Ref. Brotas Bege
40x40 Ref. Brotas Bege PEI 4
por apenas R$ 8,49
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 0,97

43x43 Ref. Palermo Marrom HD PEI 4
43x43 Ref. Pievi HD PEI 4
por apenas R$ 13,49
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,54

Piso INCEFRA Extra

32x56 Ref. RD33360 PEI 2
32x56 Ref. RD32940 PEI 3
por apenas R$ 11,29
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,29

32x56 Ref. RD32630 PEI 2
45x45 Ref. PD32640 PEI 4
por apenas R$ 10,90
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,25

Todas as linhas e marcas de pisos e revestimentos em até 6x no cartão

Piso MAJOPAR Extra

45x45 Ref. 45172 PEI 4
45x45 Ref. 45167 PEI 4
45x45 Ref. 45007 PEI 4
32x45 Ref. 31198 PEI 2
por apenas R$ 9,29
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,06

Piso VISTA BELLA Extra

32x45 Ref. 11003 PEI 3
32x45 Ref. 11016 PEI 2
45x45 Ref. 10137 PEI 2
45x45 Ref. 12016 PEI 4
por apenas R$ 9,29
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,06

Piso ARTEC Extra

33x54 Ref. 54580 PEI 3
45x45 Ref. 4513 PEI 4
45x45 Ref. 4539 PEI 4
45x45 Ref. 4524 PEI 4
por apenas R$ 8,99
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,03

Piso CEDASA Extra

32x45 Ref. Bari Pérola II PEI 2
45x45 Ref. Bari Pérola PEI 4
45x45 Ref. Gramado PEI 4
45x45 Ref. Miracema PEI 4
por apenas R$ 9,29
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,06

Piso BELLACER Extra

32x45 Ref. 5147 PEI 2
45x45 Ref. 20083 PEI 5
45x45 Ref. 20103 PEI 4
32x57 Ref. 40009 PEI 3
por apenas R$ 9,29
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,06

Piso AVARÉ Extra

31,5x31,5 Ref. 10250 PEI 4
31,5x31,5 Ref. 10700 PEI 4
31,5x31,5 Ref. 10750 PEI 3
31,5x31,5 Ref. 10950 PEI 4
por apenas R$ 8,49
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 0,97

Piso LUME Extra

47x47 Ref. 4719 PEI 4
47x47 Ref. 4726 PEI 4
47x47 Ref. 4742 PEI 4
47x47 Ref. 4738 PEI 4
por apenas R$ 9,99
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,14

Piso LUME Extra

43x43 Ref. 43122 PEI 4
43x43 Ref. 4301 PEI 5
43x43 Ref. 43130 PEI 4
33x51 Ref. LS520 PEI 4
por apenas R$ 8,99
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,03

Piso CAMILA CER Extra

31,5x31,5 Ref. 1090 PEI 3
31,5x31,5 Ref. 1070 PEI 3
31,5x31,5 Ref. 1060 PEI 3
31,5x31,5 Ref. 3000 PEI 4
por apenas R$ 8,99
à vista em 6x | ou em 10x de R$ 1,03

Vitrô de Correr Central Facilità c/Grade Elo 1,0x1,5
Ref. 3545-0
por apenas R$ 489,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 56,12

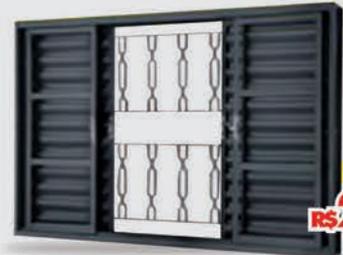
Veneziana de Correr Central Facilità c/Grade Elo 1,0x1,5
Ref. 2760-0
por apenas R$ 499,99
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 57,27

Porta de Correr Facilità Lateral Chave Tetra 3 fls 213x150
Ref.: 1724-1E
1724-2D
por apenas R$ 1.090,00
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 124,86

Vitrô Máximo Ar Facilità c/Grade Elo 0,6x0,8
Ref. 4127-0
por apenas R$ 189,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 21,75

LUCASA linha básica portas e janelas Ullian

Porta de Abrir Lucasa Básica Postigo Gr. Elo
Ref.: 1358-1E
1358-2D
por apenas R$ 329,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 37,79

Vitrô de Correr Lucasa Básica c/Grade Elo 1,0x1,5
Ref. 3299-0
por apenas R$ 189,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 21,75

Veneziana de Correr Lucasa Básica c/Grade Elo 1,0x1,5
Ref. 2132-0
por apenas R$ 259,89
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 29,77

LUCASA linha PREMIUM portas e janelas Ullian

Veneziana de Correr Flex Lucasa Premium c/ Gr. Elo 1,0x1,5
Ref. 2410-0 Flex
por apenas R$ 579,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 66,43

Garantia LUCASA FACILITÀ de 6 anos
Você instala e esquece. Garantia contra corrosão.

Pronta para instalar
Pintura de acabamento, vidro e acessórios instalados. Mais rapidez, melhor acabamento, economia e comodidade.

TINTA

Latex Suvinil Rende Muito Cobre Mais 18 lt
por apenas R$ 179,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 20,61

ACEITAMOS VISA
Preços anunciados para pagamento em cheque pré ou cartão

PORCELANATOS

ViaRosa

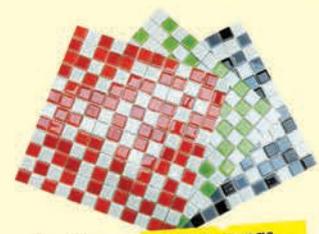
Porcelanato VIA ROSA

31x58 Ref. BR58105
31x58 Ref. BR58140
54x54 Ref. BR54105 PEI 4
54x54 Ref. BR54140 PEI 4
por apenas R$ 30,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 3,54

Porcelanato VIA ÁPIA

30x57 Ref. VA57042 PEI 3
30x57 Ref. VA57046 PEI 3
por apenas R$ 14,99
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 1,72

ViaÁpia

30x57 Ref. VA57017
30x57 Ref. VA57036
por apenas R$ 16,29
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 1,87

Pastilha de Vidro
Placa de 30x30cm
por apenas R$ 10,90
à vista em 3x | ou em 10x de R$ 1,25

Trav. Romeu Picchi, 532
Fone/Fax: (15) 3322-5000
Tatuí - SP

Rua Juvenal de Campos, 593
Fone: (15) 3322-2000
Tatuí - SP

Rua Manoel de Lara, 295
Fone: (15) 3267-8900
Capela do Alto - SP

Rua Cel. Eugênio Mota, 985
Fone: (15) 3363-8777
Boituva - SP

Rua Cel. Eugênio Mota, 68
Fone: (15) 3268-9700
Boituva - SP

Rua Quintino Bocaiúva, 08A
Fone: (15) 3471-9100
Itapetininga - SP

Avenida Brasil, 105
Fone: (15) 3288-4600
Cerquilho - SP

Rua Onze de Agosto, 893
Fone: (15) 3205-9292
Tatuí - SP

TODA QUINTA-FEIRA, PRODUTOS COM DESCONTOS IMBATÍVEIS!

É CLARO QUE VOCÊ NÃO VAI FICAR FORA DESSA PROMOÇÃO.

Para participar acesse
www.redecaetano.com

Duelo entre roupas e o bem-estar social

Cidades inteligentes

A tecnologia a favor da melhoria dos espaços urbanos

A convivência e a manutenção da vida nas grandes cidades do mundo todo, com o aumento do número de pessoas, carros e tudo mais que cresce de forma exorbitante nas metrópoles, fazem com que se comece a pensar e a inventar alternativas para permitir que a vida nesses grandes centros seja mais harmônica.

Nesse sentido, a tecnologia tem ajudado de maneira fundamental para que o governo, em parceria a empresas e fundações de pesquisas, busque soluções inteligentes para tais cidades. Chamadas de cidades inteligentes, esse conceito tem sido utilizado para classificar os locais nos quais a tecnologia está sendo colocada para trabalhar em favor da melhoria e do bem-estar do perímetro urbano, facilitando a vida daqueles que vivem nesses lugares.

As "Smart City" como podem também ser chamadas pelos especialistas, unem ideias não apenas relacionadas à tecnologia, mas, sobretudo, à sustentabilidade. Pois, no momento atual, em que a sociedade mundial presencia a redução aos danos ao meio ambiente, isso deve ser a pauta principal para que não haja a escassez dos recursos naturais do planeta Terra.

Uma das inovações tecnológicas que já está invadindo cidades da Ásia e da Europa é o Hiriko, um carro com apenas 40% do tamanho de um veículo normal, movido a bateria elétrica com autonomia para andar 120 quilômetros. Na cidade de Santander, na Espanha, foram instalados sensores conectados à internet que transmitem informações como o nível de poluição no ar, vagas de estacionamento e avisa quando as lixeiras estão cheias.

Em Estocolmo, na Suécia, e Bucheon, uma cidade sul-coreana, a instalação de um sistema de análise de dados de tráfego prevê engarrafamentos que altera o tempo dos semáforos quando preciso e diminui em 10% o trânsito das cidades.

Cuide da vida do Planeta

Cuide da vida do Planeta

O plantio de árvores, reflorestando as áreas onde elas já existiram, promove a redução dos níveis de CO2 da atmosfera, auxiliando de forma fundamental para a diminuição do efeito estufa. Algumas cidades do interior de São Paulo promoveram iniciativas em busca de aumentar a quantidade de árvores nas cidades.

Segundo Nayara Marcon, graduanda de Engenharia Florestal da UfSCar de Sorocaba, o Governo do Estado de São Paulo lançou um programa intitulado Município Verde Azul que visa estimular e capacitar as prefeituras do Estado a implantarem uma série de estratégias ambientalmente corretas. "O programa abrange vários pontos como: esgoto tratado, resíduos sólidos, gestão de águas, qualidade do ar, arborização urbana, entre outras", complementa.

A estudante, que se especializa nessa área conta que dentro do quesito arborização urbana, os municípios devem ter uma porcentagem de sombreamento da cidade. Algumas cidades promoveram o chamado mega plantio para aumentar o número de árvores do município em uma atividade que envolveu a comunidade e instituições da cidade.

"Cidades como Sorocaba, Itu e Piracicaba promoveram o megaplantio, mobilizando boa parte da comunidade as árvores foram implantadas em áreas públicas, parques" explica Nayara. De acordo com ela, na maioria das vezes, a quantidade de mudas plantadas é muito alta, isso inviabiliza a sobrevivência da maioria delas quando não há um acompanhamento adequado de monitores para o plantio além, de mudas de boa qualidade e preparo adequado solo para recebê-las.

A importância de se plantar árvores também vai muito além do que se imaginam, elas contribuem com a manutenção das correntes subterrâneas dos rios. Diminuem a poluição sonora em cidades de grande movimento, suas sombras refrescam o ambiente, servem de barreira visual, entre inúmeras outras qualidades que evidenciam ainda mais a necessidade do plantio de árvores para a manutenção da harmonia do ambiente onde se vive.

A estudante conta que percorrendo as ruas da cidade e coletando informações, observa-se que muitas pessoas plantam árvores em frente as suas casas e até incrementam a arborização realizada pela prefeitura. Esses exemplos podem ser vistos facilmente em pequenas praças de bairros mais afastados. "Muitas vezes as próprias pessoas que plantam essas árvores nos abordavam orgulhosas do trabalho que fizeram, muitas conscientes da importância desses elementos naturais e outras apenas pelo fato de gostar de cuidar de plantas ou por não ter um espacinho em seu quintal", conclui Nayara.

A Origem

Jovem grupo de dança de Boituva já brilha na região

Nesse mês, a Hadar conversou com um jovem grupo de dança que já está deixando marcas pelas cidades da região. O grupo A Origem, de Boituva, fala mais sobre os trabalhos que eles têm realizado e os desafios do mundo da dança e da arte. A vontade e a realização do sonho de fundar um grupo de dança, somadas ao aprendizado e às experiências de cada um.

Os membros Edi Denardi e Karol Cerqueira contam um pouco mais sobre o grupo formado por uma turma de amigos que, aos poucos, tiveram seus talentos revelados para a dança e para o mundo da arte.

Revista Hadar>> Quando e como começou o grupo de dança A Origem?

Grupo A Origem>> Começou em junho do ano passado, estávamos em sala de aula e percebemos que em nosso grupo de amigos havia vários talentos, entre os quais: teatro, dança e música e depois conversamos sobre a ideia de montar algo, logo após o término da aula, assim, entramos de férias e quando voltaram as aulas o Musical nasceu.

Revista Hadar>>Quantos integrantes o compõem e como é essa seleção?

Grupo A Origem>> Somos em 25 integrantes, o único critério de seleção era a vontade e o esforço de cada um, porque no nosso grupo tem muitos que nunca se apresentaram na vida até o primeiro musical que participam com a equipe.

Revista Hadar>> Quais são os tipos de dança que vocês executam e como escolhem esses estilos?

Grupo A Origem>> Jazz, Contemporâneo, Ballet, Ballet moderno, hip hop, dance, dança de salão, double step, afro. Nós escolhemos os estilos a partir de nossas experiências com aulas de dança e com aquilo que sabemos.

Revista Hadar>> Como são montadas as coreografias?

Grupo A Origem>> Cada coreógrafo vive a dança, então, qualquer música que tocar, a coreografia já é montada mentalmente e, depois, passamos isso à prática com nossos alunos.

Revista Hadar>> Qual é a principal fonte de inspiração para aquele que dança? O que a dança agrega de bom?

Grupo A Origem>> A nossa inspiração vem da nossa luta de cada dia. Isso nos motiva a querer mostrar tudo aquilo que está preso dentro da gente, pois, acreditamos que a arte está em cada um, basta encontrá-la.

Usamos os diversos sentimentos como: amor, alegria, raiva, emoção, entre outros. Não só a dança, mas outros meios de arte, e tudo isso agrega algo como estar se expressando para si mesmo, e mostrando algo que você é capaz de fazer.

Revista Hadar>> Como melhorar o cenário brasileiro atual nessa área?

Grupo A Origem>> Seria de grande ajuda se essa área fosse mais reconhecida, pois aqui mesmo não temos onde ensaiar e falta verba para figurinos, cenários etc. A própria prefeitura começou a nos enxergar agora que estamos com um pouco mais de visibilidade e isso só porque estamos levando o nome da cidade para outros lugares. Gostaríamos que a arte no Brasil fosse tão bem vista como o futebol.

Cultura

Dia de arte

As expressões artísticas que escrevem a história e o sentimento de cada um.

Música, dança, teatro, artesanato, pintura, cinema, arquitetura e muitas outras palavras definem manifestações artísticas ou formas de se fazer arte. As expressões artísticas compreendem uma imensa diversidade de estilos e formas, e variam principalmente de acordo com a origem e a formação de cada povo e nação.

A arte representa a história e a vida de um povo e, durante a trajetória da humanidade, foi por meio desse recurso que se pôde compreender muito do que já havia se passado em tempos mais antigos, bem como analisar a influência dessas heranças sobre o presente, por meio da arte que se faz nos dias de hoje tanto no Brasil como no mundo.

No Brasil, a produção artística tem influência dos povos que participaram da formação do que se conhece hoje por povo brasileiro. A mescla étnica permitiu que as artes, aqui, se intensificassem na diversidade e variedade. Ameríndios, africanos, europeus, asiáticos e tantas outras etnias permitiram que a arte brasileira evoluísse de forma diferenciada em seus conceitos e produções.

Mesmo com a repressão europeia sobre os demais povos, com o tempo, puderam-se construir nessa nação traços únicos capazes de fundamentar a arte por meio da verdadeira cara do país. O dia 12 de agosto foi escolhido no Brasil para comemorar o dia nacional das artes, destinado à valorização das mais diversas expressões artísticas em todos os lugares, escolas, instituições públicas etc.

A arte exterioriza os sentimentos, representa o sentimento de um povo, transmite sensações de alergia, dores e sofrimento, interpreta momentos históricos. Para cada artista há um público e cada público sente algo diferente daquela arte. A beleza das artes está na forma com que cada pessoa recebe, provocando sensações únicas de admiração, estranhamento ou qualquer que seja o sentimento, a magia da arte está em sua forma de tocar os que a conhecem e a sentem.

O Amor Acontece

Uma gosta de ternura,
Um riso doce,
Uma mão macia,
Um beijo orvalhado,
Um olhar que dizia,
Um abraço apertado,
Um corpo redolente,
Um rosto que fulgura
Penetra minha alma
Como luz que acalma.
Bateu veloz num repente.
Minha voz emudeceu.
Era o brilho do amor,
Que ardia em meu ser,
Espalhando a claridade, Sequioso de viver.

Maria do Carmo Marques Ramos

(Carminha)

Sistema de Cotas nas Universidades Federais

Devem ser destinadas 50% das vagas disponíveis nas universidades federais aos estudantes até o ano de 2016. Mas será que o novo sistema é justo e eficaz?

As cotas raciais são um modelo de ação afirmativa para amenizar desigualdades sociais, econômicas e educacionais entre raças. No Brasil, as cotas raciais ganharam visibilidade a partir dos anos 2000, quando universidades e órgãos públicos começaram a adotar tal medida em vestibulares e concursos.

No dia 07 de agosto de 2012, o Senado aprovou o projeto que reserva 50% das vagas em universidades federais para candidatos que fizeram todo o ensino médio em escolas públicas até o ano de 2016. Aqueles que se declararem negros, pardos, índios e os que recebem um salário mínimo e meio por pessoa terão direito ao benefício da cota. Entretanto, cada instituição deve iniciar o sistema oferecendo 25% da reserva de vagas por ano. Os candidatos autodeclarados negros, pardos e indígenas terão garantido, dentre todas as vagas destinadas a cotistas, um número de assentos proporcional à participação dessas populações em cada estado brasileiro. Para determinar esse percentual, serão observados dados demográficos do IBGE.

A implementação do novo sistema de cotas é um assunto bastante polêmico. Uma parcela concorda com a lei argumentando que o sistema de cotas busca a igualdade de oportunidades para os mais desfavorecidos e para os negros, mas também há a parcela dos que são contra e afirmam que esse sistema é inadequado, uma vez que trata o negro como menos capacitado intelectualmente, quando o problema reside na falta de investimento em educação básica no Brasil.

Duarcides Ferreira Mariosa, doutor e professor de Sociologia pela Unicamp, relata que o sistema de cotas é uma maneira de diminuir a desigualdade racial herdada do período escravocrata. É como se o Brasil acertasse as contas com essa parcela da sociedade. "É uma política de medidas estruturais, mas também de medidas pontuais. E uma dessas medidas pontuais pode ser a abertura de oportunidades para aqueles que se identifiquem pela origem étnica", afirma Mariosa.

Por outro lado, as cotas raciais já prejudicaram várias pessoas que perderam vagas para concorrentes com menor pontuação. A estudante Monize Bernardinetti, que investiu em cursinho durante três anos para prestar Medicina, relata o quanto é difícil ingressar numa universidade pública. "As pessoas que acabaram entrando por causa das cotas não são tão bem preparadas para o curso superior, diminuindo a qualidade do curso", acredita a estudante que estuda oito horas por dia.

A estudante Cintya Midori de Oliveira, que entrou em uma faculdade através do ProUni, conta que esse programa foi de grande ajuda para seu ingresso em uma Universidade particular, pois não tinha condições de pagar e conta que as cotas também são uma maneira adequada de inclusão. "É uma oportunidade de o aluno obter um crescimento pessoal, mas cabe a ele demonstrar interesse para reverter o seu histórico e também é um estímulo para ele conseguir conquistar as coisas por si mesmo".

A questão primordial é que as cotas não dão conta de incluir toda a parcela de estudantes oriundos do ensino público. De acordo com o Ministério da Educação no estado de São Paulo, menos de 30% dos jovens estão matriculados no ensino superior, há, portanto, pelo menos 70% de excluídos. Dos 30% incluídos, as universidades públicas atendem apenas 15% do total de matriculados, isto é, 4,5% dos jovens. As cotas não mudam esse cenário porque não criam vagas, elas apenas fazem a redistribuição.

A experiência única de ser pai

O dia é deles, mas o presente é nosso!

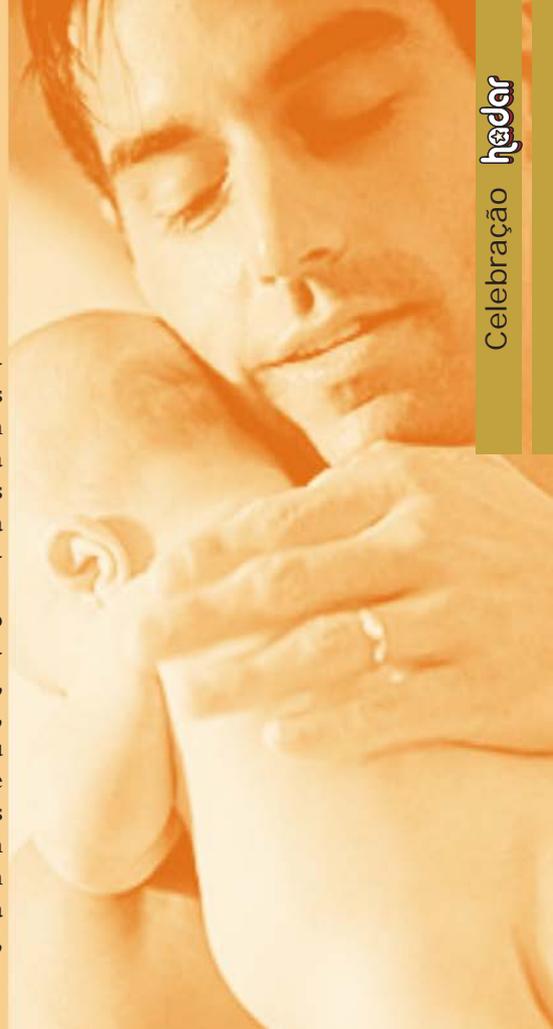
Tem pai que é mãe, pai que é descolado, pai amigo, pai mandão, pai careta, pai ausente, pai presente, pai que é pai. Tem uns que deixam a tarefa de cuidar do filho para a mãe, outros que assumem o papel e alguns que simplesmente são pais.

Afinal, pai é quem cria? Também. Ser pai é muito mais que colocar no mundo e deixar com que ele, o tal do mundo, se encarregue de criar um filho. Ser pai é ter essência, carisma, amor, ternura, colo, transmitir segurança, ter cheiro de pai.

Neste Dia dos Pais, comemorado no dia 11 de agosto, nós, da Revista Hadar, gostaríamos de deixar nossa sincera homenagem àqueles que cumprem o seu papel como pais, tanto na criação de seus filhos, como no respeito com a família e a sociedade.

"Ser pai pode ser considerada uma experiência única, que no meu caso não foi planejado, mas que foi uma notícia muito bem-vinda. Ter um bebezinho tão pequeno em meus braços, precisando dos meus cuidados, me fez ver o quanto a vida é bonita, como é bacana ter o dom de ser pai", derrete-se o pai de primeira viagem, Fernando Augusto Ribeiro.

"Meu pai é um exemplo de amor, carinho e respeito e foram essas características naturais deles, que foram a mim e também é o que eu coloco em prática na minha vida. Um homem batalhador, que jamais me deixou sozinha e que mesmo agora, na vida adulta, é o meu porto seguro, meu super-herói", conta Aline Rodrigues Lopes.

"Sou verdadeiramente apaixonada pelo meu pai. E mesmo com a correria cotidiana, tenho nele o seu abraço de conforto, um sorriso que me acalma e em suas mãos, todas marcadas pelo árduo trabalho, eu encontro a minha segurança, como se quando ele me dá as suas mãos, todos os meus problemas fossem embora. E assim também eram as mãos de meu avô, um homem que só meu deu orgulho, que para mim, é o espelho do que hoje é o meu pai", afirma Maria Luiza de Oliveira Rosa.

AS MÃOS DO MEU PAI

As tuas mãos têm grossas veias como cordas azuis
sobre um fundo de manchas já cor de terra
— como são belas as tuas mãos —
pelo quanto lidaram, acariciaram ou fremiram
na nobre cólera dos justos…

Porque há nas tuas mãos, meu velho pai,
essa beleza que se chama simplesmente vida.
E, ao entardecer, quando elas repousam
nos braços da tua cadeira predileta,
uma luz parece vir de dentro delas…

Virá dessa chama que pouco a pouco, longamente,
vieste alimentando na terrível solidão do mundo,
como quem junta uns gravetos e tenta acendê-los contra o vento?
Ah, Como os fizeste arder, fulgir,
com o milagre das tuas mãos.

E é, ainda, a vida
que transfigura das tuas mãos ...
essa chama de vida — que transcende a própria vida...
e que os Anjos, um dia, chamarão de alma...

PERDA DO FOCO

A maior causa do fracasso humano

Poucas são as pessoas que entendem o significado da palavra "êxito", a maioria não o conhece, embora o persiga. Essa palavra é relativa e pode variar em seu significado, de acordo com uma série de fatores e da vida das pessoas. Para um jogador de futebol, vencer o jogo constitui o êxito. Numa luta, vencer o oponente é o êxito. O agricultor que consegue sua colheita, o vendedor que consegue altas comissões, o estudante que se forma, o inventor que consegue patentear algo, o empresário que expande sua empresa, cada um em seu próprio contexto alcança um certo grau de êxito. Mas, após escolher uma ocupação na qual deseja ser bem-sucedido, como você deve agir? Concentrando sua energia num único propósito! A maioria faz exatamente o contrário: espalham sua energia sobre muitas coisas, por isso fracassam. Ao invés de CONCENTRAR, elas DISSIPAM. O resultado é que, enquanto poderiam alcançar um GRANDE RESULTADO num único empreendimento, conseguem apenas – quando muito – pequenos resultados em algumas coisas. Se você decidiu ser bem-sucedido num determinado segmento, permaneça naquele lugar pelo tempo suficiente até conquistar seu lugar. Afinal, você não consegue fazer uma folha de papel pegar fogo apenas expondo-a aos raios solares, mas com a ajuda de uma lupa, sim. É impossível realizar algo com excelência, fazendo várias coisas ao mesmo tempo.
Quebre as correntes que ainda o prendem! Seu futuro já começou.

"Você deve sempre concentrar suas forças na parte do campo de batalha onde a fase mais difícil do combate está para chegar" (William C. King).

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br

Justiça para Domésticas

Saiba como ficaram os direitos e deveres

No dia 13/07/2013, foi veiculada na imprensa a notícia relacionada à princesa saudita Meshael Alayban, que foi detida nos Estados Unidos por ter sequestrado e escravizado sua empregada doméstica, uma queniana de 30 anos de idade. A empregada recebia 220 dólares por mês e não dispunha de nenhum horário de folga.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), cerca de 21 milhões de pessoas são vítimas de trabalho forçado todos os dias no mundo. Por existir ainda situações como essas, um dos assuntos mais comentados foi a aprovação da Pec, (Proposta de Emenda à Constituição) que amplia, ou melhor, iguala as empregadas domésticas a empregados comuns, com direito a Pis (Programa de Integração Social), FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço), horas extras e seguro desemprego, nada de extraordinário, apenas o que lhes é de direito.

No entanto, a questão é: como fazer para que se cumpra a lei? A revista Época da 1ª semana de abril deste ano publicou uma matéria mostrando que, no Brasil, 70% das domésticas trabalham em regime informal, ou seja, sem carteira assinada, no Nordeste, este número sobe para 85%. Trata-se de percentuais extremamente altos que a Justiça do Trabalho deve fiscalizar e fazer cumprir os direitos obtidos. Para melhores esclarecimentos, destacam-se, abaixo, algumas das principais dúvidas em relação aos direitos das empregadas domésticas:

Como se define a atividade de doméstico?
Entende-se por empregado doméstico aquele que presta serviços de natureza contínua e de finalidade não lucrativa à pessoa ou à família no âmbito residencial: faxineiro, cozinheiro, babá, acompanhante de idosos ou doentes, caseiro, vigia, etc.

Qual o valor da hora extra?
50% a mais do que a hora normal. Trabalho em domingos e feriados paga-se o dobro.

E a questão das férias?
As férias podem ser fracionadas em até dois períodos, sendo um de, no mínimo, 14 dias corridos.

E o horário de almoço?
A doméstica tem o direito de ficar pelo menos uma hora sem trabalhar.

É obrigatório fazer contrato de trabalho e adotar o livro de ponto?
Não, mas ambos são recomendáveis.

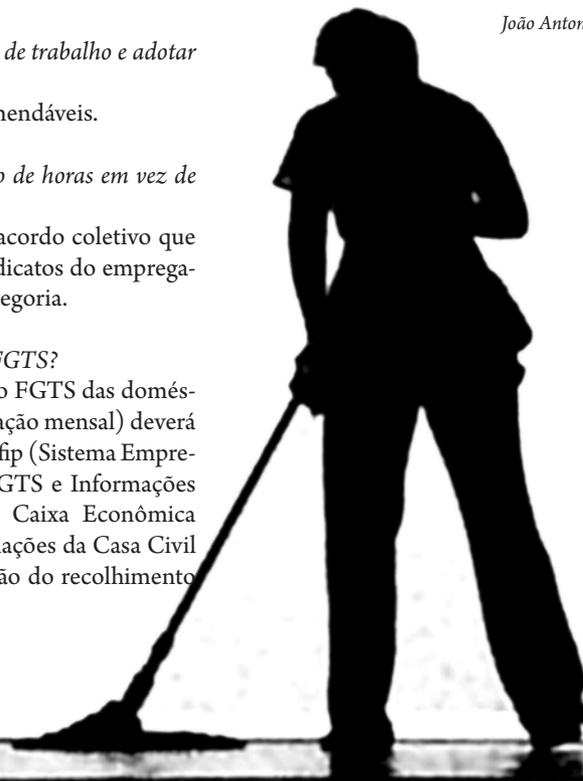
É permitido aplicar o banco de horas em vez de pagar hora extra?
Sim, mas obedecendo ao acordo coletivo que será realizado entre os sindicatos do empregado e do empregador da categoria.

Como fazer para receber o FGTS?
Até o presente momento, o FGTS das domésticas (8% sobre a remuneração mensal) deverá ser recolhido através do Sefip (Sistema Empresa de Recolhimento do FGTS e Informações à Previdência Social) da Caixa Econômica Federal. Conforme informações da Casa Civil haverá, em breve, unificação do recolhimento do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) e FGTS, através de Sistema Simples.

É necessário escritório de contabilidade para atender aos direitos das domésticas?
Não, mas o pagamento dos direitos deve ser feito corretamente. O escritório auxilia nestas questões, para que o empregador não precise, literalmente, pagar duas vezes.

E o Portal para o empregador doméstico?
Já está em funcionamento, o endereço é e www.social.gov.br, para atender ao empregador doméstico, onde é possível fazer o registro, imprimir folha de ponto, gerar aviso de férias, gerar recibos de pagamento, fazer controle de hora extra e gerar a GPS (Guia da Previdência Social) e demais informações, bem como a questão dos deveres trabalhistas.

A partir da aprovação da Emenda Constitucional nº 72, ter doméstica contratada não é apenas para quem quer, e sim para quem pode.

João Antonio de Almeida

Pequenos Notáveis

O nosso pequeno notável do mês de agosto é o Gustavo Siqueira Santos que tem 8 anos de idade. Gustavo estuda no 3º ano do Ensino Fundamental, no Colégio Presbiteriano Mackenzie de Tatuí.
Além de fazer lindos desenhos, ele também tem outros tipos de atividades nas quais se dedica bastante. Gustavo faz natação, adora leitura e já perdeu as contas de quantos gibis ele já leu, e uma das brincadeiras que ele mais gosta é o quebra-cabeça. Depois de montar um de 500 e outra de 1000 peças, agora está concluindo um quebra-cabeça de 1.200 peças, todos do artista Romero Britto.
Parabéns, Gustavo, pois, além de desenhar muito bem, você também é muito inteligente!

Seu filho é um Pequeno Notável? Mande o trabalho para nós e o veja brilhar nas páginas da HADAR.

jornalismo@revistahadar.com.br

DICAS DOMÉSTICAS

Para aumentar a vida útil de suas flores, coloque nos vasos água gelada e bicarbonato de sódio (na proporção de dois litros de água para uma colher de café de bicarbonato). Acrescente cinco gotas de água sanitária ou amoníaco, para eliminar fungos. Troque a água a cada dois dias.

Se você lavou uma peça de roupa de lã, linha ou acrílico e ela encolheu, não se desespere. Deixe a peça de molho em um recipiente com água e xampu. Ela voltará ao tamanho normal.

Seus óculos estão engordurados? Basta aplicar um pouco de vinagre branco e secar com papel toalha que eles ficarão limpinhos.

Ariany Xavier da Rosa

CURIOSIDADES

Selo Postal Brasileiro

No mês de agosto comemoram-se muitas datas, dentre elas, o Dia do Selo Brasileiro que é o dia 01, pois nesta data, no ano de 1843, foram emitidos os primeiros selos no país.

Eles tinham os valores de 30, 60 e 90 réis cada e eram conhecidos como Olho De Boi, devido às suas semelhanças com o olho desse animal.

Mas a ligação entre a história brasileira e a história do selo vai muito mais além, pois foi também no Brasil que, em 1974, lançaram o primeiro selo do mundo com legenda em braile.

Outro motivo de orgulho dos colecionadores brasileiros é que nosso país foi o segundo do mundo a emitir um selo com imagens holográficas (tridimensionais), no ano de 1989.

Mas, na realidade, o selo nasceu mesmo na Inglaterra, em 1840, a partir da necessidade de se estabelecer um padrão de tarifas postais para toda a nação.

Antes de ele existir, o destinatário arcava com as despesas de correspondência. Com eles, foi possível uniformizar as taxas de todas as regiões de uma nação e, posteriormente, implantar um sistema postal de âmbito internacional. O primeiro selo trazia a imagem do rosto da rainha Vitória e foi ideia de um membro do parlamento inglês, Rowland Hill (1795-1875).

Os selos despertam a curiosidade de muita gente e, através deles, podemos aprender peculiaridades sobre o momento histórico de um país, uma vez que retratam algum tema ou personagem de determinada época que está vigente.

Desde a época de sua existência, há pessoas que colecionam selos e esse hobby é chamado de filatelia. O valor de um selo raro pode chegar a cifras altíssimas, e o verdadeiro filatelista está disposto a investir muito para incorporá-lo à sua coleção.

MINUTO DE SABEDORIA

Resolva o seu problema!
Há muito tempo você se propõe a reformar sua vida, melhorar seus atos, cessar, definitivamente, suas fraquezas.
Vamos, então, começar a partir deste momento.
Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje...
De certo você não há de resolvê-lo do dia para a noite.
Mas, comece já!
E se cair de novo, não desanime: saiba recomeçar quantas vezes for preciso!

Carlos Torres Pastorino

MINUTO DE REFLEXÃO

Se o dinheiro for sua esperança de independência, você jamais a terá. A única segurança verdadeira consiste numa reserva de sabedoria, de experiência e de competência.

Henry Ford

Você sabia?

O Dia D

Muito se ouve falar em “hoje é o Dia D”, mas, você sabe como ele surgiu e o que significa?

O Dia D surgiu em 6 de junho de 1944 e tornou-se o mais famoso da história militar, foi nesse dia em que a Batalha da Normandia começou e foi a invasão das forças dos Estados Unidos, Reino Unido, França Livre e aliados da França ocupada pelos alemães na Segunda Guerra Mundial. Foi uma decisão política para manter a liberdade na Europa, ocorrida depois da derrota alemã para o Exército Vermelho, na famosa Batalha de Stalingrado. Até hoje, sessenta e nove anos depois, a invasão da Normandia continua sendo a maior invasão aeronaval que a história, até então, conheceu, com quase três milhões de soldados a terem cruzado o Canal da Mancha, partindo de vários portos e campos de aviação na Inglaterra, com destino a Normandia, na França ocupada.

Os primeiros planos da invasão aliada à França começaram a ser discutidos num encontro de Winston Churchill com o presidente norte-americano Franklin D. Roosevelt em Casablanca, em janeiro de 1943. Neste encontro, chegaram à conclusão que ainda não havia condições para um desembarque na França, mas ficou decidido que o tenente-general inglês Frederick Morgan seria encarregado da elaboração de um plano de assalto detalhado. Em agosto de 1943, numa nova conferência de líderes aliados em Quebec, Morgan apresentou o plano de invasão da Normandia, um documento com o nome de código de Operação Overlord, que previa um desembarque em maio de 1944.

Por tudo ter sido planejado minuciosamente com Dia (D), Hora(H) e Minuto (M), é que o Dia D surgiu e ficou muito famoso. Hoje em dia o Dia D é usado como uma expressão para quando algo de muita importância aconteceu ou acontecerá em nossas vidas. Mas veio da Segunda Guerra Mundial essa expressão.

Guaco
A ciência já comprovou suas propriedades medicinais

O guaco (Mikania glomerata Spreng) é uma planta medicinal que pertence à família das compostas e tem sua distribuição como espécie nativa no sul do Brasil, de São Paulo ao Rio Grande do Sul, e dela podemos aproveitar tudo, desde as folhas às flores.

A planta também é conhecida como erva-de-serpentes, cipó-catinga ou erva-de-cobra, sempre foi muito conhecida pelos índios brasileiros, que usavam o guaco para combater o veneno das serpentes (por isso a origem de alguns dos seus nomes populares). Ainda hoje, em algumas regiões do Brasil, o macerado das folhas é aplicado em forma de cataplasma sobre picadas de cobras e outros animais peçonhentos. Existe também a tradição de usar a planta fresca e nova (cujas folhas emanam um aroma intenso e agradável) para manter as cobras afastadas.

Pesquisas realizadas na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) comprovaram os efeitos do guaco contra câncer, úlcera e afecção por micro-organismo, gripe, rouquidão, infecção na garganta, tosse, bronquite, além de prevenção da cárie e da placa bacteriana dos dentes. Popularmente, ele continua sendo usado para tratar reumatismo, infecções intestinais e cicatrizar ferimentos.

No inverno, quando aumenta incrivelmente a incidência de problemas do aparelho respiratório, por conta das gripes e resfriados, o guaco volta a figurar nas receitas caseiras, e com muito êxito.

O seu uso como planta medicinal é muito antigo. Em 1870, chegou a ser criado um produto preparado com hastes e folhas da planta - era o Opodeldo de Guaco que durante décadas foi considerado um “santo remédio” contra bronquite, tosse e reumatismo.

Mas atenção, pois a planta apresenta princípios tóxicos, portanto, deve ser usada com cautela, evitando-se todo tipo de excesso. Para o uso em crianças, é recomendável sempre a metade da dose indicada para os adultos. O guaco não deve ser tomado por um período longo e não é recomendado para quem menstrua demais, porque a planta aumenta o fluxo de sangue, podendo causar hemorragias.

Não é indicado para indivíduos com doenças no fígado, indivíduos que utilizam anticoagulantes e para crianças menores de 1 ano de idade e, quando utilizado em exagero, pode provocar um aumento dos batimentos cardíacos, vômitos e diarreia.

A Hadar está de olho no que **os famosos dizem por aí...** Confira!

“ “Está chegando a hora. Eu vim aqui deixar um beijão, falar pra vocês que estou super ansiosa, ao mesmo tempo muito feliz. São muitas emoções com a chegada do Antonio. Vou ficar um tempinho sem me comunicar com tanta frequência”.

Da atriz Juliana Paes, grávida de nove meses, que gravou uma mensagem para seus fãs, no site UOL.

“Eu sou mais séria, gosto de compromisso. Sou para casar. Sou louca para casar. Tenho que achar um príncipe logo”.

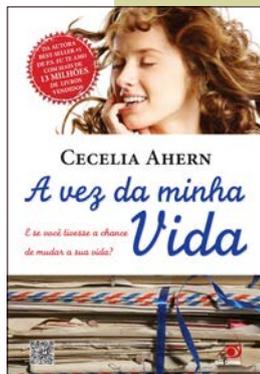
Da funkeira Anitta, batizada com o nome de Larissa, em entrevista no programa do Raul Gil no SBT

“Não bebo em serviço e com duas tacinhas de vinho já fico retardada. Comecei a fotografar às nove horas e já estava super relaxada. No começo a equipe estava séria e de repente eu tirei o roupão e comecei a correr nua pelo set. Ficaram me olhando assustados”.

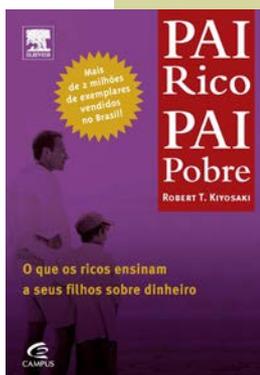
Da atriz Antônia Fontenelle que participou de um jantar que marcou o lançamento do seu ensaio para a edição de julho da revista Playboy.

“Eu sinto que, com o cinema, subi um degrauzinho da fama. Venho construindo isso ao longo dos anos. Não sou aquele cara que entrou na novela, e pensou: ‘caraca, tô famoso!’. Fui à padaria agora, e todo mundo me reconheceu. Comigo não foi assim. Começou pequeninho, hoje está muito maior, mas isso foi uma coisa gradativa. Não foi rápido, o que eu acho que é mais sólido”.

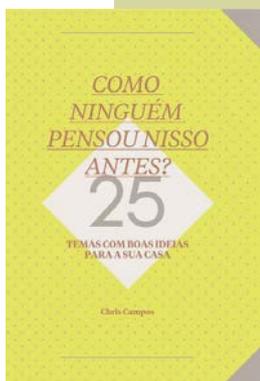
Do ator Paulo Gustavo, em entrevista ao UOL, sobre o sucesso do filme “Minha Mãe é uma Peça”.

Recomendado

A Vez da Minha Vida

Autor: Cecelia Ahern
Editora: Novo Conceito

Certo dia quando Lucy Silchester volta do trabalho, há um envelope de ouro no tapete e um convite dentro dele para se encontrar com a vida, sua vida. Pode soar peculiar, mas Lucy leu sobre isso em uma revista. De qualquer forma, ela não pode ir ao encontro, ela está muito ocupada desprezando o seu emprego, fugindo de seus amigos e evitando sua família. Mas a vida de Lucy não é o que parece. Algumas das escolhas que fez e história que contou, também não são o que parecem. Desde o momento em que ela conhece um homem que se apresenta como sua vida, suas meias verdades são reveladas totalmente, a não ser que ela aprenda dizer a verdade sobre o que realmente importa. Lucy Silchester tem um compromisso com a sua vida e ela terá que cumpri-lo.

Pai Rico Pai Pobre

Autor: Robert Kiyosaki
Editora: Campus - RJ

O objetivo dessa obra é partilhar percepções quanto à maneira como uma maior inteligência financeira pode ser empregada para resolver muitos problemas comuns na vida. Sem treinamento financeiro, frequentemente se recorre a fórmulas padronizadas para levar a vida, como trabalhar com afinco, poupar, fazer empréstimo e pagar impostos demais. Segundo o autor, cada indivíduo tem o poder de determinar o destino do dinheiro que chega às mãos. A escolha é de cada um. A cada dia, a cada nota, decide-se ser rico, pobre ou classe média.

Como Ninguém Pensou Nisso Antes?

Autor: Chris Campos
Editora: Marca Alpha

Este livro mostra várias maneiras de decorarmos a casa, sem muita criatividade, deixando cada canto de sua casa, confortável aos olhos de todos.

Afinal, o que é um luxo em território doméstico? Poder dormir em uma cama gostosa, com lençóis perfumados com lavanda, o cheirinho de sol nas toalhas de banho ou almofadas gostosas para se aconchegar no fim de um dia de muito cansaço.

Minha Mãe É Uma Viagem

Essa maravilhosa comédia conta a história de Andy Brewster que está prestes a realizar a viagem de seus sonhos pelo país. Depois de decidir dar início à sua aventura com uma rápida visita à mãe Joyce, Andy se vê forçado a levá-la com ele na viagem.

Por cenários sempre diferentes, ele constantemente se irrita com as artimanhas da mãe, porém, com o tempo, percebe que suas vidas têm mais em comum do que imaginava. Os conselhos de sua mãe podem acabar sendo exatamente aquilo que ele precisa.

Chamada de Emergência

Uma jovem é perseguida por um misterioso serial killer, e só pode contar com a ajuda de uma operadora de chamadas de emergência, que descobre que esta não é a primeira vez que lida com aquele terrível assassino.

Este filme é indicado para maiores de 16 anos, e com muito suspense vai fazer você não querer perder nenhuma cena!

O Amante da Rainha

A jovem britânica Carolina Matilde da Grã-Bretanha se casa com o insano rei Christiano VII, tornando-se rainha da Dinamarca. Quando Johann Struensee, um intelectual alemão, se torna médico da corte, Christiano faz dele seu confidente e posteriormente ministro-chefe.

Carolina também começa a se aproximar de Struensee, e logo os dois começam um romance. Idealistas corajosos que arriscam tudo em busca da liberdade do povo, eles começam a propor reformas que acabam mudando uma nação. Esse filme foi indicado para o Oscar de 2013 como melhor filme estrangeiro.

Marca ou patente?

Saiba tudo sobre essas definições

As palavras marca e patente possuem significados diferentes. Mas, poucas pessoas sabem distinguir o que representa cada uma delas no mercado comercial e como deve ser a regulamentação com relação a esses processos. Conhecer as leis, direitos e entender do assunto para não haver enganos é fundamental antes de registrar algum nome, produto, invenção etc.

Maurício Carlos da Silva Braga é advogado especializado no Direito da Propriedade Intelectual (OAB: 54.416/SP), e Diretor da Braga & Braga Associados Advogados. Ele esclarece a definição de marca como um sinal capaz de distinguir os produtos ou serviços de uma empresa daqueles de outras empresas. "Dessa forma, são consideradas marcas quaisquer palavras ou letras distintas, números, desenhos, imagens, formas, cores, logomarcas, rótulos ou combinações usados para identificar os produtos ou serviços de uma empresa", complementa.

O especialista conta que há países onde também se reconhecem como marcas as campanhas publicitárias, que podem ser registradas como tal nos escritórios nacionais de marcas. E afirma: "Um número cada vez maior de países vem permitindo o registro de tipos menos comuns de marcas, como cores específicas, representações tridimensionais (formatos ou embalagens de produtos), sinais auditivos (sons) ou olfativos (odores). No entanto, muitos estabeleceram limites quanto ao que pode ser registrado como marca, e geralmente só autorizam símbolos visualmente perceptíveis ou que possam ser representados graficamente".

A marca é o símbolo ou sinal distintivo que identifica um produto, serviço ou empresa, podendo ser desenhos, letras estilizadas e logotipo. Já a patente é o registro da invenção ou de um modelo de utilidade. A invenção é algo totalmente novo e original, por isso deve ser patenteado. O prazo de validade de uma Patente de Invenção (PI) - Produtos ou processos que atendam aos requisitos de atividade inventiva, novidade e aplicação industrial, é de 20 anos a partir da data do depósito, já a Patente de Modelo de Utilidade (MU) - Objeto de uso prático, ou parte deste, suscetível de aplicação industrial, que apresente nova forma ou disposição, envolvendo ato inventivo, que resulte em melhoria funcional no seu uso ou em sua fabricação, é de 15 anos a partir da data do depósito. Os serviços de um agente de marcas, habituado a conduzir buscas em bases de dados de marcas e familiarizado com os detalhes processuais do registro de marcas, sempre agiliza o procedimento e assegura que a empresa esteja solicitando proteção na(s) classe(s) de marcas apropriada(s), além de evitar que haja indeferimento do pedido por razões absurdas. "Quando se pede um registro de marca no exterior, pode ser exigida a contratação de um agente de marcas residente naquele país", esclarece o advogado.

O tempo de demora para que seja concedido o registro da marca é em média de 2 a 3 anos, podendo, no caso da patente, demorar um pouco mais. Com relação aos direitos e deveres do titular de uma marca, ele aponta que a pessoa tem total exclusividade sobre o uso da marca em todo território nacional.

Quando se pergunta o que é algo patenteável, Maurício explica que para se obter uma patente, tem-se que demonstrar, perante o Estado, que a tecnologia para a qual se pretende a exclusividade é uma solução técnica para um problema técnico determinado, ou seja, é um invento ou invenção. A definição de invento ou invenção é vaga, justamente para poder abarcar uma variedade de objetos.

Uma invenção, para ser patenteada, tem que apresentar, obrigatoriamente, os três requisitos de patenteabilidade: novidade - Isto é, tem de ser substancialmente diferente de qualquer coisa que já esteja patenteada, que já esteja no mercado, ou que já tenha sido escrito numa publicação, ou qualquer apresentação oral ou escrita, atividade inventiva, complementa o especialista. "Tem de ser não óbvio, o que quer dizer que uma pessoa com capacidade "normal" naquele assunto não teria a mesma ideia após examinar as invenções já existentes", afirma.

Teen
universo

O que fazer ou não na hora de ficar

As atitudes que podem acabar com as chances de um segundo encontro

Chegar chegando, demonstrar timidez, ser descolado ou sério... São tantas dúvidas que surgem no primeiro encontro ou na hora de ficar com alguém, que a magia do primeiro encontro pode acabar em fracasso.

Na verdade, não há uma receita ideal a ser seguida, para obter sucesso e fisgar o gato ou a gata, mas, evitando algumas gafes, a garantia de um segundo encontro pode começar a aparecer.

Para os meninos, o importante é demonstrar segurança e maturidade, para que a menina fique impressionada. Já as meninas, preferem fazer o tipo séria, porém descolada.

Mas, o que não se deve fazer para "melar" o encontro? Ser o mais natural possível, tanto no modo de se vestir, como na maneira como conversa, pois aquele velho ditado que diz "a primeira impressão é a que fica", é infalível e isso vale para o casal.

Além disso, todo mundo sabe que ficar falando de ex-ficante ou ex-namorado, não é uma boa, pois isso é sinal de que o romance ainda traz lembranças, sejam elas boas ou más. Em todo caso, evite falar de relacionamentos passados e bola para frente!

Algumas dicas básicas, como: estar com bom hálito, maquiagem sem exageros, perfume agradável e abandonar a vida virtual e as mensagens via celular por algumas horinhas, devem ser levadas em conta. Hoje em dia, o vício dos torpedos não deve atrapalhar a boa e velha conversa frente e a frente.

Orientações à parte, basta aproveitar a companhia escolhida, desfrutar do papo, mostrar suas qualidades e demonstrar quem você realmente é e do que gosta. Desta maneira, não há alguém que resista.

Quando meu filho pode ter um filho

Entenda mais sobre a puberdade, fase de mudanças na vida de um garoto

Afinal, qual é a hora ou idade mais apropriada para gerar um filho? E se, por um deslize, eu me tornar pai? O que vou fazer da minha vida? E os meus planos? Meus estudos?

Muita calma nessa hora, pois até mesmo em caso de "acidente", há solução. Os homens, geralmente, não nascem com o sonho de serem pais, tais como as mulheres, no entanto, quando a responsabilidade de cuidar de alguém indefeso surge, os meninos tornam-se homens e assumem mesmo o papel.

Mas, a partir de qual idade um homem pode ter um filho? Na puberdade, que é o período de transição do desenvolvimento humano, quando há a passagem da infância para a adolescência, composta por transformações biológicas comportamentais e corporais, o menino começa a produzir espermatozoides e a ejacular, que é quando ele poderá engravidar uma garota.

Porém, não é possível definir a idade correta em que a primeira ejaculação ocorre, pois para alguns garotos, acontece no início da puberdade e para outros, somente ao final do desenvolvimento desta fase.

No entanto, é importante lembrar que, apesar de estar fisicamente apto a ser pai nesta fase, isto não significa que esta seja a melhor hora para que um garoto pense em constituir uma família ou iniciar precocemente a vida sexual. Há uma série de fatores psicológicos que envolvem esta questão, como maturidade e responsabilidade.

É necessário que cada um tenha a sua intimidade preservada e respeitada, para que só inicie a prática sexual quando sentir-se seguro, sempre fazendo o uso de preservativos e mantendo a saúde em dia.

Veronica Kills

Novidade que está brilhando no rock nacional

O Rock sempre foi um estilo musical com características que atraem jovens há décadas. Desde seu surgimento, as primeiras bandas e as composições que deram início ao movimento Rock n' Roll, a temática e o estilo representaram o ideal da juventude durante diversos momentos históricos de libertação e de luta. Hoje, mesmo em tempos diferentes, bandas de rock continuam caindo no gosto dos adolescentes.

Mas, em meio a uma infinidade de novos nomes no cenário brasileiro do rock, uma banda paulista tem se destacado e chamado a atenção dos apreciadores do estilo. Veronica Kills, formada em 2012, lançou seu primeiro disco no começo desse ano e já são considerados únicos e conhecedores do jeito antigo de se fazer rock.

O som feito por eles une influências do rock n' roll raiz, do hard rock e do protopunk. Com uma trajetória que começou totalmente independente, a produção do primeiro disco, a divulgação, a arte e tudo mais foram feitos pelos próprios integrantes da banda.

Para saber mais ou escutar o som que tem agradado aos ouvidos roqueiros, basta acessar o Facebook oficial do grupo ou então o SoundCloud, no link: https://soundcloud.com/veronicakills.

A loja certa para o estilo

Gostar de rock é algo que pode ir muito além do simples gosto por ouvir música e apreciar bandas e grupos do estilo. A história do rock fez com que, com o passar do tempo, um estilo próprio surgisse, caracterizando as pessoas que curtem a música metalizada pela guitarra e por tantos outros instrumentos.

O preto, os metais, os broches e diversos outros adereços com fotos e frases das bandas mais clássicas ou mesmo as do momento fazem parte do vestuário daqueles que apreciam o rock. Tudo isso e muito mais pode ser encontrado na Galeria do Rock em São Paulo. A loja possui um acervo gigante de objetos, roupas e acessórios das mais diversas bandas e cantores do mundo todo. O local é procurado por pessoas de muitos lugares e oferece tudo que um bom roqueiro precisa.

Nerso da Capitinga

O melhor do humor, sô!

O humor é a característica mais marcante de Pedro Bismarck que, ainda criança, já gostava de fazer graça. “Mas percebi que era mesmo engraçado, quando vim para Juiz de Fora para servir o Exército, onde pretendia seguir a carreira militar. Os primeiros trabalhos foram os shows que fazia pela região em que morava e, em 1984, levei o Nerso para o palco”, afirma o humorista mais conhecido como Nerso da Capitinga.

Após adotar seu nome artístico, tornou-se conhecido e admirado em todo o Brasil, mas o que muitos não sabem, é que o personagem Nerso da Capitinga surgiu como uma brincadeira. “Na época eu já estava no exército e depois de cinco horas da tarde, não tínhamos muito que fazer, aí eu começava a brincar com os colegas fazendo o menino bobo da roça. Eu contava as piadas já adaptadas para o linguajar do povo da Capitinga e, com isso, eu criei o personagem em meados de 1981. O grande salto para o personagem ficar conhecido foi, sem dúvidas, a participação na Escolinha, que me deu visibilidade nacional”, conta Bismarck que, durante anos, participou da Escolinha do Professor Raimundo, na Globo.

As ideias para seus "causos" vêm da observação, pois desde pequeno, quando ia visitar seu avô que morava na roça, “Nerso” sempre ficava observando as pessoas e os seus comportamentos. Como hoje ainda continua morando em um sítio, está sempre rodeado de tipos que continuam contribuindo para o personagem.

Pedro Bismarck afirma que suas inspirações surgem de Chico Anysio, inclusive, foi ele quem escolheu o nome do Nerso e o nome Pedro Bismarck que, segundo o entrevistado, foram apostas tão certeiras, que dão certo até hoje.

Em cartaz com a peça “Bobeira Pega”, Nerso da Capitinga usa muito essa expressão, quando ele quer se mostrar inteligente, esperto e chamar o outro de bobo. Por isso, a comédia leva esse nome.

O “Bobeira Pega” é um show que reúne piadas e histórias inéditas e algumas já consagradas pelo público. Após o sucesso da última temporada, que foi o “Neversário do Nerso”, quando comemorou 25 anos de carreira, o show Bobeira Pega foi montado de acordo com o que funciona com o público.

“Após tantos anos, eu e minha diretora, Lúcia Martins, que trabalha comigo desde o início da carreira, já percebemos quais são as particularidades do Nerso e dos outros personagens que devem ser ressaltadas e valorizadas num espetáculo. Quanto mais ingenuidade, misturada com a ilusória esperteza do Nerso, a gente consegue somar, e mais agrada o público e mais faz rir. O Bobeira Pega é o resultado desta análise”, conta Pedro Bismarck.

Para o humorista, o humor é o melhor remédio. “Com toda certeza, rir, ainda é o melhor remédio! Principalmente com todas as tribulações e problemas do cotidiano. A ciência já provou que, biologicamente, rir é um santo remédio”, finaliza.

E, cuidado, pois Bobeira Pega!

O Tamanho das Pessoas

O tamanho varia em função de muitas alturas – até, com certeza, da altura da pessoa. Mas qual é o tamanho que realmente interessa medir ou conhecer?

Uma pessoa é enorme para nós quando fala do que leu e viveu, quando nos trata com carinho e respeito, quando olha nos olhos e sorri destravado.

É pequena quando só pensa em si mesma, quando se comporta de maneira pouco gentil, quando fracassa justamente no momento em que teria que demonstrar o que há de mais importante entre duas pessoas: a parceria nos sentimentos e nas ações.

Uma pessoa é gigante quando se interessa pela nossa vida, quando busca alternativas para auxiliar nosso crescimento, quando sonha conosco.

E pequena quando desvia do assunto.

Uma pessoa é grande quando perdoa, quando compreende, quando se coloca no lugar do outro, quando age não de acordo com o que esperam dela, mas de acordo com o que espera de si mesma.

Uma pessoa é pequena quando se deixa reger por comportamentos meramente sociais, buscando a aprovação dos outros e tentando atender às expectativas dos outros, deixando para trás sua alma e suas verdades.

Uma mesma pessoa pode aparentar grandeza ou miudeza dentro de um relacionamento, pode crescer ou decrescer num espaço de poucas semanas.

Uma decepção pode diminuir o tamanho de um amor que parecia ser grande.

Uma ausência pode aumentar o tamanho de um amor que parecia ser ínfimo.

É difícil conviver com esta elasticidade: as pessoas se agigantam e se encolhem aos nossos olhos.

Nosso julgamento é feito não através de centímetros e metros, mas de ações e reações, de expectativas e frustrações.

Uma pessoa é única ao estender a mão, e ao recolhê-la inesperadamente, torna-se mais uma.

O egoísmo unifica os insignificantes.

Não é a altura, nem o peso, nem os músculos que tornam uma pessoa grande...

É a sua sensibilidade, sem tamanho.

E sua grande capacidade de se importar com os outros.

Luis Carlos Magaldi Filho
http://www.facebook.com/#!/luiscarlos.magaldifilho

AUTOS &

AUTOS & CIA

OS & CIA

Segundo semestre chega com lançamentos para todos os gostos

Carros conceito e modelos de cinema devem dividir as atenções com modelos tradicionais

O segundo semestre deste ano nem bem começou e a indústria automobilística, que encerrou a primeira metade de 2013 com um desempenho acima do esperado, prepara algumas surpresas para os consumidores. Lançamentos que vão encher os olhos de muita gente. Alguns dos novos veículos que devem dar as caras por aqui foram apresentados no salão de Buenos Aires.

Mas há modelos que, além de encher os olhos, darão asas à imaginação dos motoristas. É o caso do novo Camaro Bumblebee, carro que é um dos protagonistas da série Transformers, que faz grande sucesso no cinema e já está no quarto longa-metragem, com previsão de estreia para o ano que vem.

A apresentação do carrão aconteceu no começo de julho e foi feita pelo próprio diretor da série, Michael Bay. Ainda classificado como conceito, o novo Camaro foi reestilizado pela Chevrolet, mas continua amarelo.

Em maio, Bay já havia mostrado outros carros que aparecerão no filme, incluindo uma versão "retrô" do Bumblebee, baseada no Camaro SS de 1967. O novo Camaro tem tudo para manter e ampliar o sucesso do modelo atual, que caiu no gosto de muitos brasileiros e ganhou até uma música de uma dupla sertaneja, também com muito sucesso.

Mas enquanto o novo carrão da Chevrolet não se torna uma realidade, os brasileiros poderão apreciar o novo Honda Accord, que também chega de cara nova e duas opções de motor: 2.4 e 3.5 V6. Com preços a partir de R$ 119,9 mil, a nona geração do Accord é importada dos EUA e esbanja tecnologia. A montadora informou que o modelo começou a ser vendido em julho último.

Plástica

O novo Accord passou por uma verdadeira cirurgia plástica e foi totalmente redesenhado: faróis, grade, capô, rodas, para-choques e lanternas, que agora são compostas por LEDs. O interior também foi refeito, e ganhou luzes coloridas de iluminação e tela "full-color" de 8 polegadas. Entre os equipamentos de destaque, estão viva voz Bluetooth, sistema de som com 360W e subwoofer, assistente de subida em ladeiras HSA (Hill Start Assist, sistema ECON (que privilegia a economia), sistema inteligente de abertura das portas e acionamento da ignição sem chave, seis airbags, entre outros.

Na questão mecânica, a Honda evidencia o subchassi composto por aço e alumínio que, segundo a empresa, proporciona uma estrutura mais segura em caso de colisão frontal. A suspensão dianteira do tipo McPherson passa a ter coxim ativo, que melhora a estabilidade e reduz o ruído e a vibração na cabine, ainda de acordo com a Honda.

Motorização

O motor 2.4 16V de quatro cilindros rende 175 cavalos, enquanto o V6 3.5 gera 280 cv. Ambos acompanham transmissão automática – de cinco marchas no 2.4 e seis no 3.5. O modelo mais potente ainda traz a tecnologia, batizada de Administração de Cilindro Variável (VCM), que ativa e desativa cilindros conforme a demanda – dependendo do modo de condução, o Accord pode rodar com apenas três cilindros.

A Honda vende o novo Accord no Brasil em branco, prata e preto. A garantia é de três anos, sem limite de quilometragem.

New Fiesta

Outro modelo que chega ao mercado brasileiro, desta vez importado do México, é o New Fiesta Sedan, da Ford, com preços mais acessíveis (a partir de R$ 49.990), muitas versões e novidades tecnológicas. O carro também está de visual novo.

O New Fiesta Sedan estreia sistema de partida a frio sem tanquinho, que aquece o combustível, quando necessário, a partir da abertura da porta do motorista - o sistema já havia aparecido no New Fiesta hatch. Peugeot, Citroën e Honda já vendem carros com essa facilidade. Com novo visual, o sedã teve lançamento mundial no último Salão de SP e o Brasil é o primeiro mercado a recebê-lo. Para a Ford, o principal concorrente do New Fiesta é o Honda City.

A reestilização é marcada pela nova grade dianteira, já apelidada de "bocão", que segue a nova identidade da Ford e está também no New Fiesta Hatch e no Fusion. Vincos laterais chegam até a traseira, para dar uma sensação de rapidez, diz a marca. A traseira foi refeita com elementos visuais que fazem com que pareça mais larga, mantendo o desenho de proporção mais curta. Um "mini-Fusion", descreve a Ford.

O motor é o Sigma, agora com duplo comando de válvulas variável, que melhora respostas. O bloco 1.6 flex desenvolve 130 cv, com etanol, e 125 cv, com gasolina. A transmissão é manual ou automatizada (Powershift). A direção é elétrica. De série há ainda 7 airbags, assistente de partida em rampa, controle eletrônico de estabilidade e tração.

A julgar por esses lançamentos, o segundo semestre será mesmo de dar água na boca para quem gosta de carros.

Acessório pode ser comprado pela internet

Lixeira para carro ajuda a manter as ruas limpas

Você é daqueles que adora o seu carro, mas também gostar de ver a sua cidade limpa e sem sujeira? Se a resposta for sim, está chegando ao mercado uma novidade que, além de aposentar aquelas sacolinhas que ficam presas ao câmbio do veículo, também contribui para evitar que sujeira, como, por exemplo, o papel, seja jogado nas ruas.

O lance ecologicamente correto do momento são pequenas lixeiras plásticas que cabem em praticamente qualquer parte do interior do carro. Como miniaturas das grandes, elas acomodam sem problemas papéis de balas, doces e outros objetos que, inadvertidamente, você abra e consuma dentro do carro.

Vendida nas cores amarela e vermelha (para combinar com o seu Camaro ou com a sua Ferrari) a lixeira é comercializada na internet a R$ 24,99. Se você está se perguntando por que não colocam logo R$ 25, confesso que também faço a mesma pergunta! O fabricante promete ainda entregar o produto em todo o Brasil. Eis aí uma boa dica para manter o seu carro – e a sua cidade – sem sujeira.

Máscara Negra

Outra novidade que deverá chamar a atenção, principalmente dos donos de Chevrolet Celta (segunda geração), é um kit para aplicação de uma película negra nos faróis dianteiros, o que deixa o veículo com uma aparência mais esportiva e mais parecido com os novos modelos da marca.

Feita em vinil autocolante, a película (ou máscara) pode ser encontrada na internet a R$ 40. O preço não inclui o valor do frete. Segundo o fabricante, para instalar basta colar na parte externa dos faróis dianteiros. Para um melhor acabamento e fixação dos apliques sobre os faróis é recomendado aplicar o produto molhado e o uso de um soprador ou secador de cabelos. O preço anunciado se refere ao kit, contendo um par de apliques e a garantia é de seis meses. Há ainda kits para outros carros. A fábrica informa ainda que o vinil é confeccionado de forma a não cobrir todo o farol, evitando assim o surgimento de dobras no ato da aplicação.

Entre os cuidados na instalação da máscara, o proprietário deve estar atento para centralizar a película com relação ao farol, limpar bem o local, removendo sujeira e gordura e molhar o local onde o vinil será aplicado com uma solução de água e detergente, na proporção de 10 gotas de detergente para um litro de água. É recomendado ainda molhar também o vinil, após retirar a proteção do mesmo. O produto não deve ser aplicado a seco. Depois da aplicação, que pode ser feita com o uso de uma espátula (envolvida com uma flanela), use um secador de cabelo para alisar e retirar as bolhas de ar do vinil.

Cuidados com a bateria no tempo frio

No inverno, a bateria descarrega mais facilmente

Agosto é o mês do cachorro louco. Isso todo mundo sabe. Mas também é o mês em que as temperaturas continuam baixas, principalmente nas regiões mais frias do país. Afinal, ainda estamos em pleno inverno, e por esta razão os proprietários de veículos precisam tomar alguns cuidados.

O componente que mais sofre no inverno é a bateria, uma vez que as partidas são mais difíceis e podem levar mais tempo. Para facilitar o trabalho da bateria, procure não dar a partida do motor com algum acessório elétrico ligado, como faróis, som, luzes internas, ar-condicionado ou mesmo o ventilador. O cuidado deve ser maior se a bateria estiver no segundo ou terceiro ano de vida. Em alguns casos, a troca do componente é a solução possível. Mas atenção: consulte o manual do proprietário e veja qual o modelo adequado ao seu carro e não se esqueça de que a bateria anterior possui componentes tóxicos como o chumbo, e o descarte deve ser feito de maneira adequada, para não oferecer riscos ao meio ambiente.

Lentidão

A explicação para o "sofrimento" da bateria com o frio é que, com as temperaturas mais baixas, o óleo fica mais denso, deixando as reações químicas da bateria mais lentas. Isto exige mais do equipamento e pode ocasionar problemas.

A manutenção da bateria é simples e não requer muito esforço. O importante é manter os conectores da bateria sempre limpos e bem apertados. Também é importante verificar o nível da água naqueles modelos que não são selados e, se for o caso, completar com água específica para bateria, do tipo destilada. Se a bateria do carro alguma vez apresentou pane, ou seja, o carro não pegava na partida e foi necessária uma recarga, é bom levá-la para fazer um teste. Se ela estiver em ordem, é importante fazer uma inspeção no sistema elétrico para averiguar o funcionamento do alternador, componente responsável por carregar a bateria.

Motor e outros itens

Nos carros mais antigos, que usam carburador, o motorista deve deixar o afogador puxado por mais tempo, principalmente nos dias de frio mais intenso, assim o motor atinge a temperatura ideal mais rapidamente.

Além do motor, outras partes demoram para alcançar a temperatura ideal de funcionamento no inverno, como o câmbio, suspensão e freios. O motorista deve ter paciência e não forçar o veículo antes de estar funcionando adequadamente. Também é interessante dar uma examinada nas mangueiras do sistema de arrefecimento, verificando o estado geral, mas principalmente se não existem pontos de ressecamento.

No caso do ar-condicionado, mesmo no inverno ele deve ser ligado pelo menos uma vez por semana, durante cinco minutos no mínimo. Isto garante o bom funcionamento do equipamento e evita o acúmulo de sujeira.

Tunning
transforma carros em obras de arte ambulantes e personalizadas

Tendência surgiu há uma década e possui adeptos no mundo todo

Transformar o carro em uma verdadeira obra de arte ambulante, com pintura e acessórios personalizados, que melhoram inclusive a performance do veículo. Esta é, basicamente, a proposta do Tunning, tendência surgida no começo da década, na esteira do sucesso de Velozes e Furiosos, filme de ação com carros personalizados e de alto desempenho.

O sucesso do filme elevou os protagonistas Vin Diesel (Don) e Paul Walker (Brian) a categoria de astros e gerou uma série de continuações, que contou inclusive com filmagens no Rio de Janeiro, no penúltimo exemplar da série. Em Velozes e Furiosos 6, que estreou em maio último, a ação se passa em Londres. E põe ação nisso, já que a história se baseia praticamente em entrar em um carro tunado e pisar fundo. Frear o carro? Só em último caso. É mais ou menos como o adesivo que aparece em alguns veículos e que diz: "Nóis capota mais num breca".

E o sucesso dessa verdadeira franquia do cinema rende lucros mesmo fora da telona, pois já existem alguns comerciais de TV com clara alusão ao filme, inclusive com a participação de Paul Walker. Além disso, o boom do tunning fez surgir várias oficinas especializadas, chamando a atenção para um segmento de mercado e uma profissão até há pouco tempo quase desconhecida no Brasil: a de customizador de carros.

Mais do que customizar (personalizar) o carro, o tunning propõe mudanças extremas em toda a estrutura do veículo, tornando-o único. O investimento, claro, não é pouco e está é uma diversão para quem tem uma gorda conta bancária.

Neste contexto costuma-se imprimir no automóvel um pouco da personalidade do seu dono; o tunning está sendo muito usado para agregar esportividade e exclusividade aos carros, tornando-os mais seguros, belos e arrojados.

Essa moda abrange praticamente todos os componentes de um carro: rodas, pneus, suspensão, alterações no motor, interior, exterior, escapamento e sistema de som. Há quem gaste um valor acima do próprio preço do carro com peças e acessórios, como para-choques, asas, saias, neon, sistemas de NO^2 (óxido nitroso), etc. Todos estes componentes podem ser revistos de forma a terem um comportamento superior ou um aspecto que torne um carro "de série" em algo exclusivo e único.

O tunning não deve apenas tornar o carro mais bonito, segundo os aficionados do gênero. As alterações feitas, para além de ter preocupações estéticas, devem acrescentar características ao carro de forma a torná-lo mais potente, não desprezando a segurança e o comportamento do carro, sendo estas as características principais a conseguir. Normalmente estas alterações inspiram-se na competição, tendo os campeonatos de Super Turismo Europeu e Stock Car, contribuindo significativamente para a disseminação do Tunning em nível mundial. Lançado em 2001, o filme Velozes e Furiosos desencadeou essa tendência pelo mundo inteiro.

No Brasil

O surgimento e o desenvolvimento do tunning no Brasil ganhou impulso depois do lançamento do filme, exatamente como ocorreu em outras partes do planeta. Até então, a personalização dos veículos era limitada, tanto pela pequena variedade de acessórios e equipamentos disponíveis no mercado, quanto pela própria cultura.

Em uma década, porém, o quadro mudou totalmente e o tunning não é apenas uma tendência, mas um segmento de mercado que cresce continuamente e movimenta milhões de reais.

Com o acesso fácil ao carro zero km, o tunning tende a crescer ainda mais, conquistando, a cada ano, novos fãs apaixonados por veículos personalizados e de alto desempenho.

A voz das ruas É A VOZ que deve ser ouvida

Manifestações sacudiram o Brasil nos últimos dias

"Nunca antes na história deste País", como diria o ex-presidente Lula, se viu um movimento tão gigantesco como os protestos que sacudiram o Brasil desde o final de maio, passando por todo o mês de junho e seguindo por julho. Mesmo com o movimento Diretas Já, em meados dos anos 80, a mobilização popular não foi tão intensa e apaixonada.

Correndo o risco de ser traído pela memória, lembro que li um artigo comentando que o Diretas Já começou timidamente, com um comício que reuniu menos de cinco mil pessoas e foi crescendo lentamente, até reunir cerca de um milhão de participantes em um grande evento na praça da Sé, em São Paulo. Por conta do crescimento lento, a poderosa Rede Globo teria ignorado o movimento, até perceber que o mesmo era gigante.

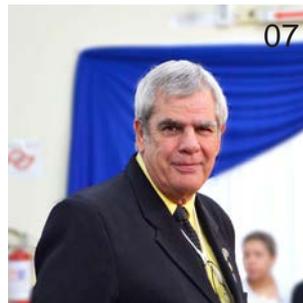
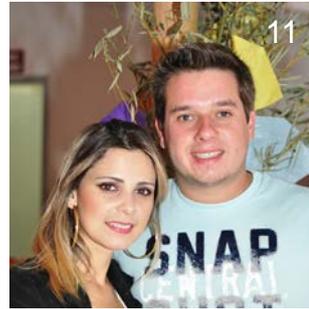
Verdade ou lenda, o fato é que, quase três décadas depois, a Globo parece ter aprendido a lição e deu a devida importância aos protestos, que começaram por causa do aumento das passagens de ônibus nos grandes centros e se espalharam pelo Brasil, impulsionados pela força da internet e das redes sociais. O povo saiu às ruas para reclamar e mostrar ao governo, que antes repousava em berço esplêndido no planalto central, que nem tudo estava às mil maravilhas na terra do pau-brasil. Ao contrário: saúde, educação, transporte e infraestrutura estão muito aquém do que o povo merece e precisa. O governo Dilma estimula o crescimento econômico, mas esquece que nossas cidades e rodovias não suportam mais tantos veículos, incentiva que as pessoas consumam, mas mantém os salários baixos.

O povo acordou e, como um gigante que acorda de mau-humor, fez-se ouvir aos quatro cantos do país e do mundo. Um rugido que ecoou por todo o planeta. E é extremamente saudável que o povo reclame e esteja vigilante. Afinal de contas, o governo não passa de um grande administrador da nação, cujos integrantes recebem da população, através do voto, a responsabilidade de administrar e cuidar do maior bem do povo brasileiro: o próprio país em que vivemos.

A voz do povo quer que a corrupção seja crime hediondo sim; e que os corruptos paguem severamente pelos seus crimes. Os brasileiros querem que não apenas a polícia, mas o Ministério Público investigue e combata a criminalidade em todos os seus níveis.

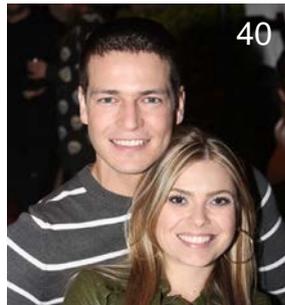
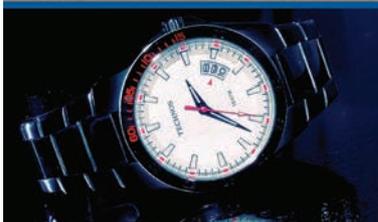
Os brasileiros desejam também um sistema de saúde que priorize a vida e a dignidade humanas. Querem transporte público decente e barato! Querem também segurança e uma polícia bem treinada, que prenda o bandido e proteja o cidadão. Os brasileiros querem lideranças dignas, honradas e comprometidas com o bem-estar do povo e não com a saúde financeira de seus próprios bolsos. O povo quer paz e prosperidade. Quem não quer?

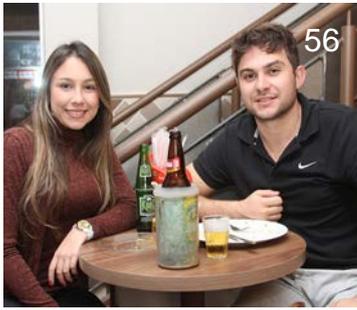
Os brasileiros NÂO querem mais violência! Prova disso é o repúdio da MAIORIA da população com relação aos atos de vandalismo e bandidagem perpetrados por uma minoria de descerebrados. Em uma palavra: os brasileiros querem cidadania plena. E vamos conquistá-la! Basta vir para a rua você também!

Fotos: Cintia Rodrigues, Felipe Celino, José Renato, www.xpres.com.br, Bernadete Elmec, Fernando Foster, Fernando Fernandes, Claudio Elmec e Rodrigo Camargo.

01 - Tatiane, Neto, Bernadete e Claudio, Festa 10 Anos da TV TEM, Itapetininga; 02 - Daiane, Capitão XV, Tatuí; 03 - Bruna, Exposição de desenhos do Bruno Venâncio, Centro Cultural, Tatuí; 04 - Cacá e Alessandra, Choperia XI, Tatuí; 05 - Luíza e Júnior, Niver Guilherme, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí; 06 - José Leandro e Alexandra, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 07- Thirson, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí; 08 - Fátima e Darci, Niver Guilherme, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí

09 - Helen e Helio, 1ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 10 - Catarina e Adriana, Festa Julina do Clube de Campo, Tatuí; 11 - Helen e Alfredo, Festa Julina do Clube XI de Agosto, Tatuí; 12 - Bianca, Festiva da Família Coelho, Buffet Hermelinos, Tatuí; 13 - Lindalva, Adib, Gilka e Milton, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí; 14 – Laura e Flávia, Niver Davi, Buffet Big Park, Tatuí; 15 - Adinaldo e Benedito, Niver Guilherme, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí

16 - Douglas e Juliana, Restaurante Paiol Caipira, Tatuí; 17 - Jacqueline e Cida, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí; 18 – Caetano e Adriana, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Tatuí; 19 - Edson e Lucineide, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Cidade Ternura, Tatuí; 20 - Jaqueline e Roberta, Sans Café, Tatuí; 21 - Bruno, Gustavo, Lucas, Ardito, Guilherme, Enzo, Eduardo e Padu, Niver Guilherme, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí

22 - Rebeca e Gregori, Capitão XV, Tatuí; 23 - Bruno Venâncio, Exposição no Centro Cultural, Tatuí; 24 - Fábio, Carol, Tatiane e Douglas, Festa 10 Anos da TV TEM, Itapetininga; 25 - Jean e Sheila, Show do Talles Roberto, Concha Acústica, Tatuí; 26 - Laís, Evellyn e Elen, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 27- Fernanda e Jorge, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí

28 - Cláudia e Flávia, Fábrica da Cultura, Tatuí; 29 - Manu, Vera Holtz, Rizek e Marcos, 1ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 30 - Cléo e Cláudio, Festiva da Família Coelho, Tatuí; 31 - Élida, Alice e Afonso, Festa Julina do Clube de Campo, Tatuí; 32 - Hilde e Pâmela, Festa Julina do Clube XI de Agosto, Tatuí; 33 - Fillipe e Renata, Niver Guilherme, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí; 34 – Niver Davi, Buffet Big Park, Tatuí

35 - Célia e José, Niver Guilherme, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí; 36 - Hitamara e Guilherme, Restaurante Paiol Caipira, Tatuí; 37 - Denise, Marina e Cid, Lanchonete e Pastelaria Tambelli, Tatuí; 38 – Ivan e Celina, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Tatuí; 39 - Foster, Eliana e Luiz, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Cidade Ternura, Tatuí; 40 - Luizinho e Carol, Sans Café, Tatuí; 41 - Laís e Bruna, Millennium Boliche, Tatuí; 42 - Isabela e Pâmela, Exposição de desenhos do Bruno Venâncio, Centro Cultural, Tatuí

43 - Fernanda, Choperia XI, Tatuí; 44 - Larissa e Benhur Show do Talles Roberto, Concha Acústica, Tatuí; 45 - Paulo Pontes e Eloiza, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 46- Júlio, Hélio, Thirson e Cubas, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí; 47 - Joyci e Natália, Fábrica da Cultura, Tatuí; 48 - Marcos e João Pedro, 1ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí

49 - Gabriel, Guilherme e Leandra, Festa Julina do Clube de Campo, Tatuí; 50 - Júlia, Raissa e Isabela, Festa Julina do Clube XI de Agosto, Tatuí; 51 - Duda, Roberto, Maria Luisa e Aline, Festiva da Família Coelho, Tatuí; 52 – Solange e Edgard, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí; 53 - Laura, Rafael, Davi e Flávia, Niver Davi, Buffet Big Park, Tatuí; 54 - Cyla e Claudio, Niver Guilherme, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí; 55 - Armando e Cláudia, Dia do Amigo, Rotary Club, Tatuí

56 - Glais e Dinho, Lanchonete e Pastelaria Tambelli, Tatuí; 57 - Kátia, Oscar e Celina, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club, Tatuí; 58 - Michel e Josiane, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotaract Club, Tatuí; 59- Marcela e Victor, Sans Café, Tatuí; 60 - Raquel e Gilson, Millennium Boliche, Tatuí; 61 - Ronivaldo e Sônia, Exposição de desenhos do Bruno Venâncio, Centro Cultural, Tatuí; 62- João e Rafaela, Choperia XI, Tatuí

63- Natália e Thamires Show do Talles Roberto, Concha Acústica, Tatuí ; 64- Raiane e Andréia, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 65 – Lea e Helen, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Tatuí; 66 - Maria Vitória e Karina, Festa Julina do Clube de Campo , Tatuí ; 67 - Lucas, João e David, Fábrica de Cultura, Tatuí; 68 - Mariana e Alessandra, 1ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 69- Marina e Rodolfo, Festiva da Família Coelho, Buffet Hermelinos, Tatuí; 70 - Denivaldo e Cristiane, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Tatuí

71 – Maurício e Jolice, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí; 72 - Gabi, Nathália e Josiele, Niver Guilherme, Tatuí; 73 - Bernadete, Antonio Carlos, Neto, Tatiane, Siméia, Juliano, Mauro e Renato, Festa 10 Anos TV TEM, Itapetinga; 74 – Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Tatuí; 75 - Wellington e Elizabete, Festiva de Transmissão e Posse do Governador do Distrito 4620, Rotary Internacional, Clube 11 de Agosto, Tatuí

76 - Mariana, Bruna e Tatiane, Sans Café, Tatuí ; 77 - Sidnei e Sabrina, Millennium Boliche, Tatuí; 78 - Rosa, Antônio e Neuza, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Lions Clube de Tatuí; 79 - Ana Paula e Lúcia, Festiva de Transmissão e Posse da Diretoria 2013-2014 do Rotary Club Tatuí; 80 - Rogério e Tais, Choperia XI, Tatuí; 81- Robson e Talita, Show do Talles Roberto, Concha Acústica, Tatuí; 82 - Sueli e Laura, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 84 - Zé Maria e Faustinho, Fábrica de Cultura, Tatuí.

Kibe de Soja

Neste mês o apetite foi feito pelo nosso querido leitor Stenio José Bosso, que recebeu auxilio de sua mãe, Aurora Gonçalves Bosso, de 97 anos, ambos da cidade de Tatuí. Um delicioso Kibe, feito com proteína de soja que, além de muito saboroso, também é nutritivo por conter substâncias que fazem muito bem ao nosso organismo.

Essa receita rende muito! Dá para mais ou menos umas 15 pessoas e você poderá fazer em formato de Kibe ou almôndegas. Para dar um gostinho especial, experimente servir com limão e na decoração do seu prato use algumas folhas de salsinha e limão cortado, fica muito, mas muito chique e gostoso. Nós, da equipe Hadar, provamos e aprovamos! Que delícia! Anote aí, caro leitor!

Ingredientes:

500g de proteína de soja
1 kg de farinha de rosca, de preferência a de padaria
500g de trigo
2 cebolas (picadas)
3 dentes de alho (amassados)
Salsinha (picadinha a gosto)
Cebolinha (picadinha a gosto)
Hortelã (picadinha a gosto)
Sal (a gosto, de preferência light)
2 litros de água
300 ml de óleo (de preferência de canola)
½ copo de molho de soja (shoyo)

Quer ver sua receita aqui nas páginas da Hadar? Então, faça como nosso querido leitor Stenio, envie um e-mail para jornalismo@revistahadar.com.br e brilhe com a gente!

Modo de fazer:

Deixe a proteína de soja de molho em 2 litros de água morna por uns 20 minutos. Lave bem a soja e escorra no escorredor de arroz. Já o trigo, deixe de molho por mais ou menos 1 hora.

Misture em uma vasilha a cebola, o alho, o sal, a salsinha, a cebolinha, o shoyo e a hortelã picada. Em seguida, misture a farinha de rosca, o trigo e a proteína de soja, vá mexendo, se ficar muito seca, adicione água filtrada e continue mexendo até dar liga para fritura.

Pode ser feito em formato de Kibe ou almôndega e para fritar, recomenda-se óleo de canola e o ideal é fritar em uma panela pequena. O ideal é fritar de 3 a 4 unidades por vez.

Dia de arte

As expressões artísticas que escrevem a história e o sentimento de cada um.

Música, dança, teatro, artesanato, pintura, cinema, arquitetura e muitas outras palavras definem manifestações artísticas ou formas de se fazer arte. As expressões artísticas compreendem uma imensa diversidade de estilos e formas, e variam principalmente de acordo com a origem e a formação de cada povo e nação.

A arte representa a história e a vida de um povo e, durante a trajetória da humanidade, foi por meio desse recurso que se pôde compreender muito do que já havia se passado em tempos mais antigos, bem como analisar a influência dessas heranças sobre o presente, por meio da arte que se faz nos dias de hoje tanto no Brasil como no mundo.

No Brasil, a produção artística tem influência dos povos que participaram da formação do que se conhece hoje por povo brasileiro. A mescla étnica permitiu que as artes, aqui, se intensificassem na diversidade e variedade. Ameríndios, africanos, europeus, asiáticos e tantas outras etnias permitiram que a arte brasileira evoluísse de forma diferenciada em seus conceitos e produções.

Mesmo com a repressão europeia sobre os demais povos, com o tempo, puderam-se construir nessa nação traços únicos capazes de fundamentar a arte por meio da verdadeira cara do país. O dia 12 de agosto foi escolhido no Brasil para comemorar o dia nacional das artes, destinado à valorização das mais diversas expressões artísticas em todos os lugares, escolas, instituições públicas etc.

A arte exterioriza os sentimentos, representa o sentimento de um povo, transmite sensações de alergia, dores e sofrimento, interpreta momentos históricos. Para cada artista há um público e cada público sente algo diferente daquela arte. A beleza das artes está na forma com que cada pessoa recebe, provocando sensações únicas de admiração, estranhamento ou qualquer que seja o sentimento, a magia da arte está em sua forma de tocar os que a conhecem e a sentem.

Pereiras

Os 139 anos da cidade do frango

"O pungir que fere mais que todos os punhais é a recordação... Luz mais doce que o arrebol, divina luz do sol que inunda o coração. É... o espinho da saudade da pequena cidade das almas seresteiras! É... é um ferir profundo que faz sentir no fundo saudade de Pereiras".

Nas letras do hino composto por Oscar Artur de Góis (Música) e Haroldo Prestes Miramontes (Letra), há um pouco da história de Pereiras, que hoje conta com 7.500 habitantes, em uma economia baseada na criação, venda e abate de frangos, que garantiu para a cidade o título de maior produtora de frangos do Estado de São Paulo.

Neste mês de agosto, Pereiras comemora seus 139 anos em ótima forma, sempre acolhedora, oferecendo aos pereirenses e visitantes, dias dignos de quem procura a calmaria da vida no interior.

Entre seus pontos turísticos, destacam-se o Morro da Santa, a Casa do Artesão, Casa da Cultura, Museu Arquivo Pereirense, Centro Histórico Cultural de Pereiras, Centro Educacional e Cultural, Fazendas e Sítios e o tradicional Coreto da Praça da Matriz.

Mas, apesar de toda a calmaria que a cidade de Pereiras mantém, anualmente, ela é destaque nas mídias, por seu carnaval e sua escola de samba, a Zetaliê, que trouxe novamente para a cidade o foco dos eventos carnavalescos e que, inclusive, atrai muitos turistas nesta época, considerado um dos mais populares da região.

O que também atrai uma multidão para a cidade todos os anos é a Festa do Frango, tradicionalíssima em Pereiras. E já que sua economia é baseada na criação de frangos, nada mais justo do que realizar uma festa com uma infinidade de pratos produzidos com as aves, desde bolinhos, mingau com molho de frango, coxinha, cuscuz, arroz com frango e muitas outras delícias, que só a cidade produz.

Parabéns, Pereiras e muito progresso!